A testnevelés tanítása

AZ OKTATÁSI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
XII. ÉVFOLYAM

1976

4

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Dr. Nagy Tamás

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Nyíri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

TARTALOM

Dr. Nagy Tamás: Az új tantervekről (IV.) 97

Farmosi István: Sportoló és nem sportoló gyermekek testösszetétele 106

Honfi László: A test teltsége 7—18 éves magyar iskolai tanulóknál 110

Kálmánchey Tiborné: A gyógytestnevelés helyzete és szerepe az iskola testi és mentálhigiénés nevelésében 113

Nádasi Lajos: Új testnevelési játékok ... 116

Alaxai Józsefné: Az úszásoktatás tapasztalatai középiskolás lányoknál 120

Tárnok Dezső: A futás az iskolai testnevelésben 123

SZEMLE

E számunk szerzői: Alaxai Józsefné tanár Eger; *Farmosi István* tudományos osztályvezető, Budapest; *Honfi László* főiskolai tanársegéd, Eger; *Kálmánchey Tiborné* tanár, Debrecen; *Nádasi Lajos* tanár, Debrecen; *Nagy Sándor* főiskolai docens, Budapest; *dr. Nagy Tamás* OM osztályvezető, Budapest; *dr. Takács Ferenc* főiskolai docens, Budapest; *Tárnok Dezső* tanár, Budapest.

Megjelenik évente négyszer

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap irodánál (KHI Budapest V., József Nádor tér 1., telefon 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzószámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft
76.5421 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató
A szöveg fényszedéssel készült

Tantárgyi követelményrendszer I.

DR. NAGY TAMÁS

Az új testnevelés tantervek ismertetéséről szóló sorozatunk harmadik nagy témacsoportjának, a tantárgyi követelményrendszer leírásának legrövidebb ismertetését is csak két folytatásban tudjuk közreadni. Reméljük, hogy ez nem gátolja, hanem elősegíti célunkat: a „követelménycentrikus" tantervi jelző jobb megértését, a követelményközpontúság helyes értelmezését.

Az új tantervismertetés tehát három kérdéscsoportot ölel fel:

1. Cél-, feladatrendszer
2. A tanítás anyaga
3. Követelményrendszer

A tantárgyi cél-, feladatrendszerről terjedelemben hosszabban, a tanítás anyagáról viszonylag rövidebben számoltunk be. A követelmények ismertetése ismét hosszabb, oldalszámát tekintve több magyarázatot igényel. Ezzel is szeretnénk hangsúlyozni, hogy az új tantervek „háttérbe szorítják" a konkrét tanítási anyagot, hogy a cél-, feladatrendszerbe kapcsolódva a tanulási szintek elérését, teljesítését emelik ki. Erre a hangsúlyeltolódásra már az előző cikkekben többször utaltunk.

Az évtized végén bevezetésre kerülő tantervek (az új pedagógiai dokumentumot szaknyelvével kifejezve: a tanórákon folyó nevelés tervei) készítése során számos olyan kérdés merült fel, amelyek pedagógiai kategóriák, fogalomrendszerek, kifejezések stb. egységes értelmezését igényelték.

Az egyik ilyen elvi kérdés volt, hogy miként foglalhatják egységes rendszerbe a különböző tantárgyak *nevelési-oktatási célrendszerüket*, és az ezzel rendkívül szorosan összefüggő követelményrendszerüket?

Valamennyi tantárgy ugyanis — amint ezt a tantervek bevezetői rögzítik — megfogalmazza a művelt, gondolkodó, jellemes szocialista ember formálásának igényét, az ehhez történő hozzájárulás „tantárgyi specifikus" feladatait. Kitűnik, hogy ez az emberformálás során csak az *értelmi, érzelmi-akarati* és *pszichomotoros* tevékenységek révén, a képességek növelésével valósítható meg.

A probléma az, hogy egy-egy tantárgy ezt a saját összefüggésében és kapcsolatrendszerében valósítja meg. Vagyis az említett értelmi, érzelmi-akarati és pszichomotoros képességek arányai rendkívül eltérőek lehetnek a különböző tárgyak tanterveiben, illetve tanítási gyakorlatában. Ez annyira közismert, hogy példát sem kell említenünk.

Éppen ez a sokszempontú tantárgyi megközelítés teszi szükségessé a célkitűzések és követelmények *általános pedagógiai megközelítését*, a tanulás (elsajátítás) szintjeinek *egységes rendszerbe foglaló követelmény-taxonómia* megteremtését.

A téma aktualitásának és szükségességének indoklására — a gyakorlati igény mellett — csupán Roger Gal szavait szeretnénk idézni:

„. . . Mert ha a korszerű élet- és embereszmény azt követeli meg, *egyaránt alakítsuk a cselekvő embert és az elméleti gondolkodást, a jellemet és az értelmet*, a társadalmi és az egyéni erényeket, akkor természetes, hogy a pedagógiának ezeket a feladatokat meg kell oldania!" (Gal 1967)

Az általános pedagógiai cél- és követelmény-taxonómia elősegíti, hogy a tantárgyak céljai, nevelő hatásai és eredményei szervesebben illeszkedjenek a különböző iskolatípusok célkitűzéseihez. Lehetővé teszi a konkrét célokban és követelményekben az általános célok és követelmények felismerését, az általános nevelési célokhoz vezető optimális utak kidolgozását.

Az Országos Pedagógiai Intézetben tantervelméleti és mérésértékelési kutatások eredményeinek részleges összegzésével állítottuk össze azt az általános pedagógiai cél- és követelményrendszert, amely — véleme-

nyünk szerint — átfogja a nevelés-oktatás teljes területét. A személyiségvonások főbb szféráiban megjelöli azokat az *elsajátítási szinteket*, amelyek megkülönböztetése a *tanítás tervezése* és az *értékelés* szempontjából feltétlenül indokolt.

mák) minél magasabb szintű elsajátítása;
— a neveltségi szintek, amelyek bizonyos fokig általánosan, de a tanítás anyagához kötődve mindig konkrétan elérhetők.

1. sz. melléklet
A nevelési területek összefüggése az általános pedagógiai célrendszeren belül

Terület / Szint	I. Értelmi (kognitív)	II. Motoros (pszichomotoros)	III. Érzelmi-akarati
1.	*A)* Felidézés *B)* Rutineljárások használata	*A)* Utánzás *B)* Külső vezérlés	*A)* Nyitottság *B)* Befogadás
2.	*C)* Megértés	*C)* Belső vezérlés	*C)* Értékképzés *D)* Értékrendszer kialakítása
3.	*D)* Alkalmazás *E)* Kritikai megítélés	*D)* Interiorizáció	*E)* Magatartás

Tanulási célrendszerünk — amelynek ismertetésére a későbbiekben térünk ki — egy adott, konkrét, mozgásos tartalomhoz rendelhető tanulási szinteket sorol fel. A nevelési területek és a különböző szintek összefüggését az 1. sz. *melléklet* szemlélteti.

Ezzel kapcsolatosan most elég csak annyit megjegyeznünk, hogy a három szférán belül — a fő kategóriák, szintek között — hierarchikus összefüggés van, s a magasabb szintek kialakulása, mindig a másik két szférában mutatkozó fejlődés áthatásain keresztül valósul meg (pl. az érzelmi kötődéseknek erősen befolyásoló szerepük van a pszichomotoros tanulásban, a megértés nélkülözhetetlen a feladatmegoldásokban stb.).

A három nevelési területnek megfelelően a tantervi követelmények is egymással összefüggésben, de bizonyos szempontból mégis elkülönülve fogalmazódnak meg:

— cselekvési elvek, törvényszerűségek ismerete, kiegészítve a tanultakkal, összefüggő „elméleti" ismeretekkel;
— a különböző mozgásformák (elsősorban sportági technikák, taktikai for-

Ha ezt a felsorolást a cél-, feladatrendszeren belül kiemelt három alapfeladattal vetjük össze (A testnevelés tanítása. 1976. 1. sz.) a hasonlóság, pontosabban az egymással való egyezés szembetűnő. Ez az összehasonlítás csupán egy kérdést vet fel: Hol szerepel ezekben a fizikai képességek növelése, a második feladatként leírt „. . . fokozza erejüket, edzettségüket, teherbíró képességüket, alapvető fizikai képességüket" célkitűzésnek megfelelő követelmény?

A nevelési területek tudásszintmérésének fenti felsorolásából csupán azért hagytuk ki a teljesítménymérésre vonatkozó követelménybekezdést, mert ezzel külön szeretnénk foglalkozni. Ezt a megkülönböztetést nem az teszi szükségessé, hogy a motorosteszt nem illeszkedik a tantárgyi követelményrendszerbe, hanem oktatáspolitikai és társadalmi szempontok miatt — a cél- és feladatrendszerről szóló II. folytatásban leírtaknak megfelelően — rendkívül fontos és sürgős feladat volt: Az 1976/77-es tanévtől kezdődően (az új tantervekhez viszonyítva 2 évvel korábban) miniszteri ajánlással minden iskolában célszerűnek tartottuk bevezetését. Tehettük ezt

azért is, mert ez a követelmény alapvetően nem a konkrét sportági mozgásanyag függvénye, beillesztésük a jelenlegi tantervek követelményrendszerébe zökkenőmentesen történhet.

Teljesítménymérés

Az általános iskola 5—8. és a középiskolák I—IV. osztályai számára olyan próbarendszert állítottunk össze — illetve kísérleteztünk ki —, amely már régi igényként jelentkezett az iskolai gyakorlatban.

A próbák összeállításánál többek között figyelembe vettük:

— a tantárgyi cél-, feladatrendszert, valamint annak követelményrendszerét;
— a hazai gyakorlatot;
— a nemzetközi teljesítménymérő próbarendszereket és azok tapasztalatait;
— az iskolai feltételek rendkívüli módon eltérő objektív és szubjektív feltételeit.

Fontosnak tartottuk, hogy az értékek önmagukban is jelezzék a teljesítményszintet, és ne a technika javulását, hanem a mozgástulajdonságok változását tükrözzék. Minél kevesebb eszköz és műszer felhasználásával, valamennyi iskolában elvégezhetők legyenek és nem utolsósorban a sportkiválasztást is segítsék elő.

A teljesítményteszt révén — az eredmények feldolgozásával, a táblázatokkal — lehetővé válik, hogy egy-egy tanuló, osztály vagy évfolyam teljesítményét az adott időszakban objektív módon megállapíthassuk, és az országos átlagokkal (szintekkel) összehasonlítsuk.

A próbákkal, illetve a teljesítménymérés különböző formáinak kérdéseivel, a nemzetközi szakirodalom bemutatásával, a hazai gyakorlat értékelésével már lapunk hasábjain is foglalkoztunk (A testnevelés tanítása. 1974. 6. sz.), ezért rátérünk a próbák ismertetésére, és az országos standardok használatának leírására.

A teljesítményteszt a következő próbákból áll:

1. 60 m futás
2/*a* ugrás fordulattal
2/*b* súlypontemelkedés
3. tömöttlabdadobás
4. 400—1000 m futás
5. labdapasszolás
6. 4 ütemű fekvőtámasz
7. mellső fekvőtámasz

A felsorolt próbák közül az alábbiakat kell a különböző osztályokban felhasználni:
ált. iskola 5—6. osztály: 1. *2/a* 3. 4. és 5.
7—8. osztály: 1. *2/b* 3. 4. 5. 6.
középiskola I—IV. osztály: 1. 2/*b* 3. 4. 5. 6. és 7.

A próbák leírása

1. 60 m futás:
A próbát az *atlétikai rövidtávú futás* szabályainak megfelelően kell lebonyolítani (természetesen az iskolai gyakorlatban is alkalmazott szabályoknak megfelelően), minden esetben *versenyszerűen!*

Rajt: ált. iskola 5—6. osztály állórajt,
7—8. osztály térdelőrajt,
középiskola I—IV. osztály térdelőrajt.

A tanulók *tornacipőben* fussanak, s a futás eredményét másodpercben, *egy tizedes* pontossággal kell mérni (pl. 9,2).
Egy felmérés során minden tanuló *egyszer fut*, egy alkalommal próbázik.

2/*a Ugrás fordulattal* (ált. isk. 5—6. osztály):
Ez a próba *torna jellegű* ugrásfeladatot jelent. A tanulóknak nekifutásból, páros lábról történő elrugaszkodással, kéztámasszal kell felugorni a széltébe állított ugrószekrényre (felguggolás). Felállás után úgy kell leugraniuk, hogy a talajra érkezés előtt minél nagyobb, minél több *fordulatot* hajtsanak végre a test hossztengelye körül.
A fordulat nagyságát mérjük 90°-os (negyedfordulat) pontossággal (pl. 270°, 360° stb.).
A tanulók által *tetszőlegesen megválasztott forgási irányba* végzett ugrásokat

csak akkor értékeljük, ha a tanuló egyensúlyát megtartva *állásban* (hajlított állásban) *marad*. Leülés, talajon kéztámasz és jelentős egyensúlyvesztés esetében ismételt végrehajtást kell megengedni.
Kisebb kilépést, utánlépést nem tekintünk hibának. A nekifutás távolsága kb. 6—8 méter, a *szekrény magassága* a testmagasságtól függetlenül: 3 rész.
A fordulatok nagyságát a leérkezés arcirányával, illetve a lábak (talpak) talajérésének egyenesére húzott képzeletbeli merőleges segítségével kell megállapítani. A negyedfordulaton belül 45°-tól kezdődően felfelé, az alatt lefelé *kerekítünk*.
A próbát szabadtéren homokgödörbe, teremben szőnyegre ugorva végezhetik a tanulók, de ugródombra nem szabad érkezniük. Az ugrószekrényt természetesen azonos magasságú, természetes akadállyal is pótolhatjuk.
Egy felmérés során minden tanuló *két ugrást hajt végre*, melyek közül a *magasabb teljesítményt* értékeljük. Az is megengedett, hogy a próbázó egyik ugrását jobbra, másikat balra fordulva hajtsa végre.

2/*b Súlypontemelkedés* (ált. isk. 7—8., gimn. I—IV. osztály):
A próbával a függőleges felugrás nagyságát állapítjuk meg cm-ben. A különböző mérési lehetőségek közül a *Sargent-féle módszert* választottuk:
Álljon oldalt a tanuló a falra rajzolt centiméter skálához, és fal felőli kezét nyújtsa fel olyan magasra, amilyen mértékben ezt a talpainak *(sarkainak) felemelése nélkül* képes megtenni. Olvassuk le a középső ujjhegy által elért magasságot, 1,0 cm pontossággal (pl. 194 cm). Ezt követően a tanuló *helyből*, páros lábbal ugorjon fel, és igyekezzen minél magasabb pontján érinteni a centiméter skálát — természetesen a fal felé eső kezével.
Az állásban mért és a felugrással elért *magasságértékek közötti különbség* cm-ben adja meg a súlypontemelkedés nagyságát (pl. 41 cm).

Egy felmérés során minden tanuló *két ugrást* hajt végre, s a két eredmény közül a *jobbikat* értékeljük.

3. Tömöttlabdadobás

A dobáspróba kornak és nemnek megfelelő *tömöttlabdával* történik. A tanulók háttal állnak fel a dobásirányhoz viszonyítva, kezükben a tömöttlabdával. Előrehajlással szerzett lendület után a fej *fölött hátrafelé* kell eldobni a labdát.
A dobás nagyságát 20 cm-es pontossággal mérjük.
A dobóversenyek *szabályainak* megfelelően a dobóvonalra vagy azon belül lépni természetesen nem szabad, mert ebben az esetben a dobás eredménye érvénytelen. Minden próbázó *három dobást* hajt végre, és az elért eredmények közül a legmagasabb érték jelenti a próbában elért teljesítményt.
A labdák nagysága, illetve súlya:
ált. iskola 5—6. osztály: kis tömöttlabda (2 kg), 7—8. osztály: fiúk, hajszalabda (3 kg),
lányok, kis tömöttlabda (2 kg),
középiskola I—IV. osztály: fiúk, nagy tömöttlabda (4 kg),
lányok, hajszalabda (3 kg).

4. 400—1000 m futás:

Az atlétikai középtávú futóversenyszámok iskolában alkalmazott szabályainak megfelelően, állórajttal kell a próbát lebonyolítani, minden esetben *versenyszerűen*.
A tanulók tornacipőben, lehetőleg 400 m-es pályán fussanak. Az időeredményeket percben, illetve másodpercben mérjük (pl. 2:40).
A futás távjai: 5—6. osztály: 400 m,
7—8. osztály: 600 m,
I—II. osztály: 800 m, (lányoknál 600 m),
III—IV. osztály: 1000 m, (lányoknál 800 m).

5. Labdapasszolás:

A tanulók a próbát *sima fallal* szemben állva hajtják végre.

A fallal párhuzamosan meghúzott dobóvonal mögé állva, *tetszés szerinti dobásformával* a falra kell dobni a labdát, s azt visszapattanás után el kell kapni. Meghatározott idő alatt az *elkapások számát* értékeljük.

A próbát mindenki egyszer hajtja végre. A felmérés során csak az ismételhet, aki labdakezelési hiba miatt időt veszít, pl. ha elejti a labdát.

A dobótávolságok, időértékek és a labdák nagysága:

ált. iskola: 2 m, gumilabda, ½ perc,
középiskola: 2,5 m, kosárlabda, ½ perc.

6. 4 ütemű fekvőtámasz:

A 4 ütemű fekvőtámasz szabadgyakorlat *folyamatos* végrehajtásából áll a próba:

kh.: terpeszállás, magastartás;
1. ütem: guggolótámasz;
2. ütem: mellső fekvőtámasz;
3. ütem: guggolótámasz;
4. ütem: terpeszállás, taps a fej felett.

Az *egy perc alatt végrehajtott* gyakorlatok számát értékeljük. Abban az esetben, ha a tanuló a 60. másodpercben már a 3. ütem végrehajtását elkezdte, felfelé kerekítünk.

Egy felmérés során a próbát mindenki egyszer hajtja végre.

7. Fekvőtámasz:

A próba szaknyelven: mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás. A testnevelési gyakorlatban közismert és elterjedt „hány fekvőtámaszt tudsz végrehajtani?" kiterjesztésről van szó.

A feladat tehát az, hogy a tanuló — *időhatár nélkül* és az alábbiak figyelembevételével — *minél több* karhajlítást, -nyújtást mutasson be.

A testhelyzetről:

— *mellső fekvőtámaszban* a törzs egyenes, a lábak zártak, karok a törzsre merőlegesek. Kéztámasz előrenéző ujjakkal, tenyérrel a talajon, vállszélességben;
— *karhajlításkor* a törzs egyenes marad, a csípőt nem szabad felemelni, az áll, illetve a mellkas érinti a talajt;
— *karnyújtáskor* a törzs egyenes, a csípőt nem szabad „leejteni".

Csak a szabályosan, a fentieknek megfelelően végrehajtott próbát fogadhatjuk el!

A felmérés során a két utolsó „szabálytalan" fekvőtámaszt egynek értékelve *fejeztessük be* a gyakorlatot!

A felmérés lebonyolítása

A teljesítménymérésben minden tanuló részt vesz, aki az I. kategóriás csoportba tartozik. A könnyített testnevelésben (II. kategóriás csoport) résztvevők csak a felmentésükre nem vonatkozó próbákat végezzék el!

A tanulók évente két alkalommal próbáznak:

1. felmérés: A tanév kezdetén (szeptemberben) egy testnevelési órán legalább két próba végrehajtásával. (A próbák sorrendjét a lebonyolítás javasolt sorrendjének is lehet tekinteni, de ez nem kötelezően előírt felsorolás.)
2. felmérés: A tanév végén, az őszi adatfelvétel mintájára és annak sorrendjében (az ősszel választott sorrend ebben a felmérésben már kötelező!) és lehetőleg azonos feltételek, körülmények között (pl. a futások helyének azonossága).

A felmérések során a különböző próbákat — az osztályok és a tanulók nemének előírt különbségek betartásával — a fenti leírásnak megfelelően kell végrehajtatni. Kisebb eltérések csak az objektív feltételek hiányában engedhetők meg, pl. tömöttlabda súlya, a hosszútávú futás terepe stb.

Ebben az esetben viszont különös gonddal kell ügyelni a két felmérés körülményeinek azonosságára.

Az adatok rögzítése

A teljesítményteszt adatait rendszeresen és folyamatosan kell vezetni.

Egyik formája lehet az osztályonként (tanulócsoportonként) készített külön kis füzet, amelyben minden tanuló kap egy oldalt, s eredményeit — akár évek viszonylatában is — beírhatjuk. Ebben az esetben még arra is

van lehetőség, hogy az iskola befejezése után ezt a lapot a tanuló magával vigye (pl. az általános iskola befejezése után a középiskolába).

Másik formája lehet az adatok rögzítésének az a módja, amit a tanulók „részosztályzatainak" feljegyzésére használnak a testnevelést tanító pedagógusok. Ebben az esetben is szükséges egyébként a tesztadatok külön feltüntetése.

A próbákban elért teljesítmények tényleges számértékén kívül fel kell jegyezni próbánként a teljesítményszintet is [pl. az 1. próbában, azaz 60 m-es síkfutásban: 9,4 (50%)]. Sőt arra gondolni kell, hogy legyen helyünk a tanuló összteljesítményének („százalékos átlagának") feltüntetésére is, mert erre az értékelés-osztályozás során szükséges lesz.

Értékelés. A táblázatok használata

Az első felmérés lebonyolításakor a teljesítményértéket a tanulók saját maguk — természetesen tanári segítséggel — vessék össze a mellékletben feltüntetett országos standard táblázatokkal, a teljesítményszint-táblázatok adataival, és állapítsák meg szintjüket.

Az országos átlagok és szórásértékek felhasználásával készült táblázatok ugyanis arra adnak választ, hogy a kérdéses teljesítményértékben mennyi az „érték", vagyis milyen szintű az a teljesítmény. Ennek kifejezésére a %-os nagyságrendeket kell használni.

Fiúk (általános iskola)

Osztály	Próba	Átlag					
		10%	30%	50%	70%	80%	90%
5. osztály	1 (sec)	12,4	11,6	11,1	10,6	10,2	9,8
	2 (fok)	¼	½	¾	1	1¼	1½
	3 (m)	3,7	4,6	5,1	5,6	6,0	6,5
	4 (sec)	2:05	1:50	1:40	1:30	1:20	1:15
	5 (db)	15	18	21	24	26	28
6. osztály	1 (sec)	12,0	11,2	10,7	10,2	9,7	9,4
	2 (fok)	¼	½	¾	1	1¼	1½
	3 (m)	4,6	5,3	6,0	6,7	7,2	7,6
	4 (sec)	2:00	1:45	1:35	1:25	1:15	1:10
	5 (db)	16	21	24	27	29	31
7. osztály	1 (sec)	11,6	11,0	10,5	10,0	9,5	9,1
	2 (cm)	26	31	34	37	40	42
	3 (m)	4,2	5,3	6,0	6,7	7,2	7,8
	4 (sec)	2:55	2:40	2:30	2:20	2:10	2:05
	5 (db)	18	23	26	29	31	33
	6 (db)	17	20	23	26	28	30
8. osztály	1 (sec)	11,2	10,7	10,2	9,7	9,4	9,0
	2 (cm)	27	33	36	39	42	45
	3 (m)	4,8	5,9	6,6	7,3	7,8	8,4
	4 (sec)	2:45	2:30	2:20	2:10	2:00	1:55
	5 (db)	20	25	28	31	34	36
	6 (db)	18	21	24	27	29	31

Lányok (általános iskola)

Osztály	Próba	Átlag					
		10%	30%	50%	70%	80%	90%
5. osztály	1 (sec)	12,9	12,2	11,7	11,2	10,9	10,6
	2 (fok)	¼	½	¾	1	1¼	1½
	3 (m)	3,8	4,1	4,4	4,7	4,9	5,1
	4 (sec)	2:15	2:00	1:50	1:40	1:30	1:25
	5 (db)	14	17	20	23	25	27
6. osztály	1 (sec)	12,5	11,7	11,2	10,7	10,3	9,9
	2 (fok)	¼	½	¾	1	1¼	1½
	3 (m)	4,3	4,6	5,2	5,8	6,0	6,2
	4 (sec)	2:10	1:55	1:45	1:35	1:25	1:20
	5 (db)	18	21	24	27	29	31
7. osztály	1 (sec)	12,1	11,5	11,0	10,5	10,1	9,6
	2 (cm)	20	26	28	32	34	36
	3 (m)	4,5	5,4	6,1	6,8	7,3	7,8
	4 (sec)	3:20	3:05	2:50	2:35	2:25	2:15
	5 (db)	19	23	26	29	31	33
	6 (db)	16	19	21	23	24	25
8. osztály	1 (sec)	12,0	11,3	10,8	10,3	9,9	9,5
	2 (cm)	22	27	31	35	38	40
	3 (m)	4,8	5,8	6,5	7,2	7,7	8,2
	4 (sec)	3:10	2:55	2:40	2:25	2:15	2:05
	5 (db)	20	24	27	30	32	34
	6 (db)	16	19	21	23	24	25

Az országos átlagot az 50%-os szint jelöli.

Ehhez az átlaghoz viszonyítva (a szórásértékek segítségével, a normál eloszlás szabályait figyelembe véve, valamint a magasabb teljesítményértékekhez zónahatárokat jelölve) készítettük el *osztályok* és *nemek szerinti bontásban* a standard értékeket, szinteket.

A teljesítményszint megállapítása úgy történik, hogy a tanuló eredményét „ráhelyezzük" a táblázatra, és leolvassuk azt a %-ot, amelyet még teljesített (tehát nem azt, amelyikhez közelebb áll!!).

Ezt a teljesítménymegállapítást valamennyi próbában, minden tanulóra kell végezni, és az adatfelvétellel együtt rögzíteni szükséges. Az így felvett teljesítményszintek alapján — természetesen csak megközelítéssel — megállapíthatjuk a tanuló összteljesítményét. Ez a számérték %-nagyság lesz, hiszen különböző mértékegységek teljesítményértékeit a %-ban kifejezett teljesítményszintek segítségével állapítottuk meg.

A második felmérés lebonyolításakor az adatok felvétele és feljegyzése a fentieknek megfelelően történik.

Ezzel eljutottunk az értékelés kulcskérdéséhez: *a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődését kell értékelnünk!* És ez a fejlődés csak akkor éri el az értékelhető nagyságot, ha legalább egy teljesítményszinttel magasabb teljesítményt jelent.

Nem szabad tehát az egyes próbákban elért

Fiúk (középiskola)

Osztály	Próba	Átlag					
		10%	30%	50%	70%	80%	90%
I. osztály	1 (sec)	10,4	9,8	9,4	9,0	8,7	8,4
	2 (cm)	34	37	39	41	42	43
	3 (m)	4,2	5,4	6,2	7,0	7,6	8,2
	4 (sec)	3:45	3:25	3:10	2:55	2:45	2:35
	5 (db)	21	24	26	28	29	30
	6 (db)	20	22	24	26	27	28
	7 (db)	10	14	16	18	20	22
II. osztály	1 (sec)	9,8	9,0	8,7	8,4	8,0	7,6
	2 (cm)	36	40	42	44	46	48
	3 (m)	5,5	6,5	7,2	7,9	8,5	8,9
	4 (sec)	3:20	3:10	3:00	2:50	2:40	2:30
	5 (db)	20	24	27	30	32	34
	6 (db)	19	22	25	28	30	31
	7 (db)	10	14	18	22	24	26
III. osztály	1 (sec)	9,3	8,9	8,6	8,3	8,0	7,7
	2 (cm)	41	44	46	48	50	52
	3 (m)	6,7	7,6	8,2	8,8	9,4	9,7
	4 (sec)	4:10	3:50	3:40	3:30	3:25	3:20
	5 (db)	22	26	29	32	34	36
	6 (db)	21	23	25	27	29	30
	7 (db)	10	16	20	24	27	30
IV. osztály	1 (sec)	9,3	8,9	8,6	8,3	8,0	7,7
	2 (cm)	40	44	47	50	52	54
	3 (m)	6,9	7,9	8,5	9,1	9,6	10,1
	4 (sec)	4:00	3:40	3:30	3:20	3:15	3:10
	5 (db)	22	27	30	33	35	37
	6 (db)	19	22	25	28	30	31
	7 (db)	10	16	21	26	30	33

tanulói teljesítményt osztályozni! Be kell viszont számítani a tanév végi testnevelési osztályzatba a tanuló önmagához viszonyított fejlődését (esetenként visszafejlődését), ha az legalább egy szinttel növekszik (esetleg visszaesik).

Ez az osztályozás azonban csak összteljesítményre történhet, tehát az 5—7. próba „százalékos átlagában" mért fejlődéssel vagy visszaeséssel összefüggésben. (Ezzel kompenzálási lehetőséget adunk tanítványainknak, hogy egy-egy gyengébb teljesítményt más próbában „helyrebillentsenek".)

Példa: Egy 5. osztályos fiú tanuló ősszel két próbában 80%-os, kettőben 50%-os,

Lányok (középiskola)

Osztály	Próba	Átlag					
		10%	30%	50%	70%	80%	90%
I. osztály	1 (sec)	11,5	11,0	10,6	10,2	9,9	9,7
	2 (cm)	30	32	34	36	37	38
	3 (m)	4,8	5,8	6,4	7,2	7,6	8,0
	4 (sec)	3:10	3:00	2:50	2:40	2:35	2:30
	5 (db)	18	20	22	24	25	26
	6 (db)	14	18	20	22	24	26
	7 (db)	1	4	6	8	9	10
II. osztály	1 (sec)	11,2	10,8	10,3	9,9	9,6	9,4
	2 (cm)	32	34	36	38	39	40
	3 (m)	4,0	5,3	6,5	7,7	8,4	9,0
	4 (sec)	3:10	3:00	2:50	2:40	2:35	2:30
	5 (db)	19	22	24	26	27	28
	6 (db)	16	19	21	23	25	26
	7 (db)	2	5	6	8	9	10
III. osztály	1 (sec)	11,3	10,8	10,3	9,8	9,5	9,3
	2 (cm)	31	34	36	38	40	41
	3 (m)	4,0	5,3	6,5	7,7	8,4	9,0
	4 (sec)	4:10	4:00	3:50	3:40	3:35	3:30
	5 (db)	19	22	24	26	27	28
	6 (db)	16	19	22	24	27	28
	7 (db)	2	5	7	9	10	12
IV. osztály	1 (sec)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,7	9,5
	2 (cm)	30	33	35	37	39	40
	3 (m)	4,2	5,3	6,4	7,5	8,1	8,6
	4 (sec)	4:24	4:10	3:55	3:40	3:30	3:25
	5 (db)	19	21	23	25	26	27
	6 (db)	13	18	21	24	27	29
	7 (db)	1	4	7	10	12	13

és egyben pedig nagyon gyenge (10%-os) volt, *összteljesítménye* tehát 50%-os.

Tételezzük fel, hogy a tanév végére ez az *összteljesítmény* eléri a 70%-ot.

Egyéb testnevelési osztályzatai alapján tanítványunk 4-est (jó) kaphatna, a *teljesítményjavulás* egy „zónaugrása" miatt azonban 5-ös (jeles) lesz az év végi osztályzata!

Már a példából is kitűnik, de szeretnénk aláhúzottan hangsúlyozni, hogy az *osztályzás* szempontjából a tanuló önmagához viszonyított fejlődésének értékelése csak „részosztályzat", jelentős, de nem meghatározó része a bizonyítványba írt osztályzatnak.

Sportoló és nem sportoló gyermekek testösszetétele

FARMOSI ISTVÁN

A modern humánbiológiai kutatás egyre nagyobb figyelmet szentel — a klasszikus antropometriai jellegek elemzése mellett — a testösszetétel vizsgálatának. *Eiben* (1969) és *Parizkova* (1969) is rámutat arra, hogy a civilizációs ártalmak, így a fizikai aktivitás hiánya, a mozgásszegény életmód megváltoztatja a test összetételét; csökkenti az emberi tevékenységhez szükséges aktív testtömeg arányát.

Eiben (1968) vizsgálataiból azt is tudjuk, hogy a gyermek- és ifjúkorban a testösszetétel az érési folyamattal szoros korrelációban változik.

Dolgozatom témájául a fizikai aktivitás szempontjából két ellentétes csoport vizsgálatát tűztem ki.

Irodalom

A gyermekek testi fejlődésével bőséges hazai és külföldi irodalom foglalkozik. Kiemelve az elmúlt évtizedek anyagából a legjelentősebbeket, a klasszikus módszerekkel történt vizsgálatok kapcsán Bakonyi—Eiben—Farkas—Rajkai (1969), Bakonyi (1973), Eiben (1962, 1964), Farkas (1960, 1967), Fazekas (1964); Rajkai (1964) és Véli (1967, 1972) munkái említhetők meg.

A témához kapcsolódóan a gyermekek testösszetételére vonatkozóan *Eiben* (1968), *Bugyi—Németh* (1969), *Bugyi* (1972 *a*, 1972 *b*), a külföldi irodalomból pedig *Brozek* (1963), *Correnti* (1965), *Grimm* (1961) és *Parizkova* (1968, 1970, 1972) közleményeiben találunk útmutatást és összehasonlító adatokat.

Anyag és módszer

1976 első negyedében 114 gyermeket vizsgáltam meg; 63 lányt és 51 fiút. A lányok közül nem sportol 33, a fiúk közül 29. Az életkorra vonatkozó adatokat — decimális életkor szerint — az 1. *táblázatban* foglaltam össze.

1. táblázat
A vizsgált csoportok életkora

Csoportok	n	$\bar{x}$ (év)
Nem sportoló lányok	33	15,1
Sportoló lányok	30	14,6
Nem sportoló fiúk	29	15,1
Sportoló fiúk	22	14,5

A nem sportoló fiúk és lányok két különböző budai középiskola első osztályos diákjai. A sportolók — akik között úszók, vívók, atléták, evezősök, kajakozók és kosárlabdázók vannak — mintegy 80%-a budapesti, míg 20%-a nagyobb vidéki városokból való.

A méréseket laboratóriumi körülmények között *Martin* és *Tanner* szerint végeztem. A testzsírt *Enilina* és *Szakszonov* szerint számítottam. Ezt úgy kapjuk, hogy a bőrredővastagság felének középértékét megszorozzuk a testfelület (m^2) értékével. A testfelület a magasság (cm) és a súly (kg) ismeretében a *Du Bois-nomogramról* olvasható le.

A sovány — zsírmentes — testsúly (aktív testtömeg) a számított testzsír és a mért testsúly különbsége.

Vizsgálati eredmények

A 2. és 3. *táblázatban* foglaltam össze nemenként a vizsgált csoportok statisztikai adatait, a differenciákat és azok szignifikanciáját.

A lányok csoportjában a hagyományos alkati jellegekben (termet, testsúly, Kaup-index, felkar- és lábszárkerület) nincs szignifikáns különbség a sportolók és a nem sportolók között. Ugyancsak nem térnek el jelentősen az Eiben—Hegedüs és munkatársai által vizsgált hasonló korú gyermekektől sem.

A bőrredőméretekben már fellelhetők differenciák a két eltérő tevékenységű csoport

2. táblázat
A lányok adatai

Jellegek	Nem sportoló n = 33			Sportolók n = 30			Diff. P %
	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$	±s	v%	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$	±s	v%	
Testmagasság (cm)	161,53 ± 0,93	5,32	3,29	161,35 ± 1,38	7,59	4,70	+0,18 > 5
Testsúly (kg)	53,20 ± 1,05	6,01	11,30	53,00 ± 1,69	9,25	17,45	+0,20 > 5
Kaup-index	2,03 ± 0,03	0,17	8,54	2,03 ± 0,04	0,11	21,60	– –
Felkarkerület hajl. (cm)	25,99 ± 0,34	1,95	7,52	25,19 ± 0,58	3,16	12,57	+0,80 > 5
Lábszárkerület (cm)	33,67 ± 0,31	1,83	5,43	32,83 ± 0,47	2,59	7,88	+0,84 > 5
Bőrredő – triceps (mm)	19,76 ± 0,59	3,37	17,07	15,22 ± 0,98	5,35	35,18	+4,54 < 0,1
– lapocka (mm)	14,24 ± 0,80	4,63	32,50	9,10 ± 0,70	3,86	42,47	+5,14 < 0,1
– csípő (mm)	20,56 ± 0,75	4,34	21,09	11,85 ± 0,95	5,19	43,78	+8,71 < 0,1
– lábszár (mm)	14,57 ± 0,51	2,95	20,22	12,97 ± 0,76	4,17	32,18	+1,60 < 5
Testzsír (kg)	12,84 ± 0,42	2,39	18,64	9,70 ± 0,66	3,59	37,03	+3,14 < 0,1
Testzsír (%)	23,96 ± 0,47	2,72	11,35	18,01 ± 0,95	5,23	29,06	+5,95 < 0,1
Sovány testsúly (kg)	40,13 ± 0,81	4,63	11,53	43,28 ± 1,34	7,35	16,97	−3,15 < 5

3. táblázat
A fiúk adatai

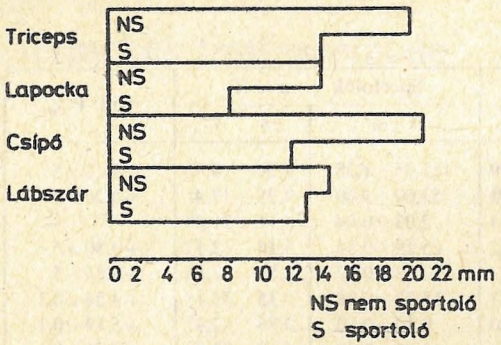
Jellegek	Nem sportolók n = 29			Sportolók n = 22			Diff. P %
	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$	±s	v%	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$	±s	v%	
Testmagasság (cm)	172,33 ± 1,46	7,88	4,58	170,85 ± 2,14	10,05	5,88	+1,48 > 5
Testsúly (kg)	56,88 ± 1,42	7,66	13,47	62,58 ± 2,44	11,47	18,33	−5,70 < 5
Kaup-index	1,91 ± 0,04	0,20	10,74	2,12 ± 0,04	0,21	9,68	−0,21 < 0,1
Felkarkerület hajl. (cm)	27,19 ± 0,43	2,34	8,62	29,09 ± 0,93	4,35	14,95	−1,90 > 5
Lábszárkerület (cm)	33,80 ± 0,42	2,27	6,73	34,66 ± 0,62	2,90	8,37	−0,86 > 5
Bőrredő – triceps (mm)	12,21 ± 0,87	4,67	38,26	13,00 ± 0,67	3,15	24,21	−0,79 > 5
– lapocka (mm)	9,93 ± 0,88	4,75	47,91	8,95 ± 0,45	2,11	23,56	+0,98 > 5
– csípő (mm)	12,86 ± 1,27	6,84	53,17	12,14 ± 0,85	3,99	32,89	+0,72 > 5
– lábszár (mm)	10,83 ± 0,65	3,60	32,38	11,50 ± 0,61	2,89	25,14	−0,67 > 5
Testzsír (kg)	8,54 ± 0,65	3,51	41,13	9,44 ± 0,48	2,24	23,77	−0,90 > 5
Testzsír (%)	14,82 ± 0,81	4,35	29,37	14,68 ± 0,58	2,46	16,78	+0,14 > 5
Sovány testsúly (kg)	48,20 ± 1,17	6,20	12,86	52,94 ± 2,16	10,15	19,16	−4,74 < 5

között. A sportolók valamennyi méretben szignifikánsan (P < 0,1%) kisebb értéket mutatnak. A sportolás hatására utal az is, hogy míg a nem sportolóknál a csípőn (20,5 mm), addig a sportolóknál a kar hátsó felszínén (15,2 mm) mértem a legnagyobb bőrredőt (1. *ábra*). A testzsír több mint 3 kg-mal kevesebb a sportolóknál, szemben a nem sportolókkal. S mivel átlagos testsúlyuk között csupán 0,2 kg a differencia, a nem sportolók testzsírja mintegy 6%-kal nagyobb. *Suzuki* (1975) japán kutató táblázata szerint a 25% feletti testzsír közepes elhízást jelent. E kategóriához közel állnak, mintegy 24 testzsírszázalékkal a nem sportolók; míg a sportolók testzsírja csupán 18%. A fizikai aktivitás szempontjából igen fontos aktív testtömeg több mint 3 kg-mal, szignifikánsan nagyobb (P < 5%) a sportolóknál.

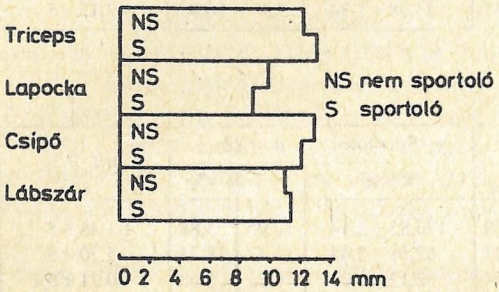
A fiúknál a testsúlyban és a Kaup-indexben szignifikáns különbség van a két csoport között a sportolók javára. A kerületi jellegekben is nagyobbak a sportolók méretei, de a differenciák nem szignifikánsak.

A hasonló korú budapesti gyermekek testmagasságát jelentősen meghaladja mindkét csoport termetbeli középértéke (P < 1%). A testsúlybeli differencia (8,3 kg) és a Kaup-indexbeli különbség (0,2) azonban csak a sportolókkal szemben kifejezett.

A triceps és a csípő bőrredőméretei mindkét csoportnál közel azonosak; s a kimutatott



1. *ábra* A lányok bőrredőméretei



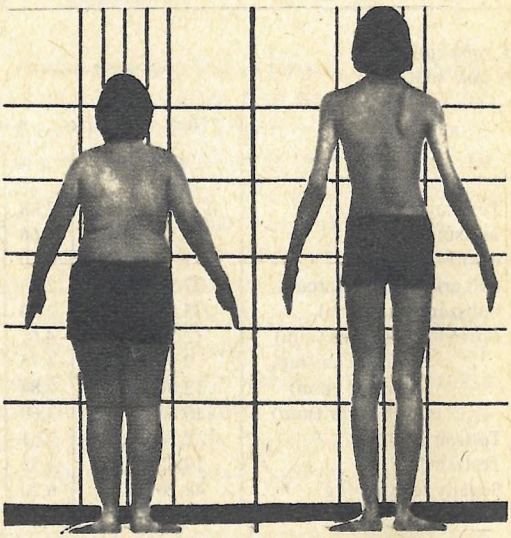
2. ábra A fiúk bőrredőméretei

differenciák a középérték hibáján belül vannak, így nem szignifikánsak (2. *ábra*).

Nem különbözik szignifikánsan a két csoport a zsírmennyiségben és a testsúlyhoz viszonyított százalékos értékben sem. Szignifikáns viszont az aktív testtömegbeli differencia ($P < 5\%$) a sportolók javára.

Suzuki a 14—16 éves fiúknál a 20% feletti testzsírt a mérsékelt elhízás jelének tekinti. Ettől mindkét csoport több mint öt százalékkal tér el. S hogy a sportolás a fiúknál is előnyösen befolyásolja a testösszetételt, arra a variációs együtthatók mutatnak rá. Akár a testzsír kg-os vagy százalékos adatait is tekinthetjük, a sportolók e jellegekben mintegy 50%-kal kisebb variációt mutatnak. Sokkal egységesebbek tehát, amely a sportolás kiegyenlítő hatásának az eredménye. Ezt illusztrálja a nem sportolók csoportjából vett két szélső eset is (3. *ábra*).

Míg a lányoknál a sportolás csökkenti a testzsír mennyiségét, addig a fiúknál a testösszetétel optimális biológiai egyensúlyát teremti meg. A fiúk és lányok testösszetételben megmutatkozó különbözősége egyrészt a szexuális dimorfizmusból, másrészt a közel azonos kronológiai életkor ellenére az eltérő biológiai érettségből fakad.



3. ábra A nem sportoló fiúk szélső variánsai

a) elhízott; testzsír 34,4%
b) sovány; testzsír 6,7%

Az inaktivitás tehát a lányok esetében hamarabb „bontja" meg a testösszetétel optimális biológiai egyensúlyát.

Irodalom

1. *Bakonyi F.—Eiben O.—Farkas Gy.—Rajkai T.:* Tíztizenkilenc éves városi gyermekek növekedése az 1962—1965. években végzett longitudinális vizsgálat alapján. Antrop. Közl. 13. 1969. 3—4. 143—168. o.
2. *Bakonyi F.:* 7—18 éves iskolai tanulók testi fejlődése. A testnevelés tanítása. 1973. 5. 132—147. o.
3. *Brozek, J.:* Quantitative description of body composition: physical anthropology's „fourth" dimension. Current Antropology. 1963. 4; 30—40.
4. *Bugyi B.—Németh F.:* Sportiskolás fiúgyermekek bőrredővastagságának metrikus vizsgálata. Antrop. Közl. 1969. 1—2. 59—67. o.
5. *Bugyi B.:* Sportoló iskolások egyes szöveteinek röntgenvizsgálattal mérhető fejlődéséről. Testn. Sporteü. Szemle. 1972. 69—72. o.
6. *Bugyi B.:* Középiskolások testösszetételére vonatkozó vizsgálati adatok. Testn. Sporteü. Szemle. 1972. 4. 253—257. o.
7. *Correnti, V.:* Pannicolo adiposo sottocutaneo e attivita sportive. Anthrop. Anz. 1965. 29: 33—46. o.
8. *Eiben, O.:* A gyermekek növekedéséről. Bp. Akad. ny. 1962. 56—80. (Klny. Magyar Pedagógia 1962/1).
9. *Eiben O.:* A növekedés szakaszossága és annak testnevelési vonatkozásai a 10—14 éves korban. TTT Konf. 1964. 49. o.
10. *Eiben O.:* A gyermek érési folyamata és a bőrredővastagság kapcsolata. Antrop. Közl. 1968. 1—2. 13—30. o.
11. *Eiben O.:* Az antropológia és a testnevelés és sporttudomány kapcsolata, valamint újabb eredményei. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1969. 1. 41—65. o.
12. *Eiben O.—Hegedüs Gy.—Bánhegyi M.—Kiss K.—Monda M.—Tasnádi I.:* Budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968—1969). Bp-i KÖJÁL kiad. Bp. 1971. 99. o.
13. *Farkas Gy.:* Szegedi 6—18 éves fiúk és lányok főbb testméretei. Antrop. Közl. 4. 1960. 3—4. sz. 103—135. o.
14. *Farkas Gy.:* Kísérletek a gyermekek növekedésfázisainak megállapítására dél-alföldi vizsgálatok alapján. Antrop. Közl. 11. 1967. 1—3. 31. o.
15. *Fazekas R.:* Rákospalotai iskolás gyermekek testmagassága, és néhány fiziológiai jellege. Testnev. Sporteü. Szemle. 1964. 4.
16. *Grimm, H.:* Extreme Körperbautypen und ihre Stellung in der Körpererziehung, dargestellt am Beispiel der Adipositas (Obesität). Theorie und Praxis der Körperkultur. 1961. 1107—1111.
17. *Parizkova, J.* (1968): Nutrition, Body Fat and Physical Fitness. Review of Nutrition Research. Vol. 29. 41—54. o.
18. *Parizkova, J.* (1970): Activity Obesity, and Growth. Research in Child. Vol. 35. No. 7. 28—32.
19. *Parizkova, J.—Roth, Z.* (1972): The Assessment of Depot Fat in Children From Skinfold Thickness Measurements By Holtain (Tanner/Whitehouse) Caliper. Human Biology. Vol. 44. No 4. 613—620.
20. *Rajkai T.:* A prepubertásos és pubertásos fejlődés jelentősége a 10—14 éves gyermekek sportolása szempontjából. TTT Konf. 1964. 65. o.
21. *Suzuki, S.:* Methods for measuring skinfold thickness. in: Physiologival Adaptability and Nutritional Status of the Japanese, University of Tokyo Press. 1975. 11—20. o.
22. *Véli Gy.:* Az akceleráció a felszabadulás előtt és után. Antrop. Közl. XI. 1967. 1—2. 25—30. o.
23. *Véli Gy.:* Akceleráció vagy retardáció? Antrop. Közl. 16. 1972. 2. 105—114. o.
24. *Yamaoka, S.:* Physical constitution and physical fitness of obese children. in: Physiological Adaptability and Nutritional Status of the Japanese. University of Tokyo Press. 31—39. o.

A test teltsége 7-18 éves magyar iskolai tanulóknál

HONFI LÁSZLÓ

Manapság az emberek nagyon keveset mozognak. Ennek következtében az elerőtlenedés világjelenséggé vált. A legnagyobb problémát az jelenti, hogy a felnövekvő generáció is ingerszegény környezetbe került. Ezért nagyon fontos a testnevelési óra szomatikus ingerhatásainak optimális kihasználása, amely a testnevelő tanároktól célirányított tervezést, szervezést és pontosabb vezetést igényel. Ennek érdekében az utóbbi 1—2 évben jelentős intézkedések születtek, melyek nyomán feltehetően tovább javul a helyzet. De ezt szolgálja a bevezetésre kerülő új tanterv is. Ahhoz, hogy a kitűzött célokat és feladatokat teljesíthessük, feltétlenül ismernünk kell alapvető dolgokat, tudnunk kell részleteket a ránk bízott fiatalok szomatikus állapotáról.

Sajnos kevés az olyan objektív módszer, amellyel gyorsan mérhető eredményeket produkálhatunk. Néhány bonyolult eljárás ismeretes ugyan, de ehhez viszonylag költséges és nagy technikai apparátus, esetleg laboratórium szükséges. Az iskolákban a testnevelő tanárok többnyire csak empirikus benyomásokra vannak utalva e téren, éppen ezért olyan lehetőséget kell keresni, ami egyszerű, de támpontot ad az empirián túl is. Ezzel kapcsolatosak a különböző tesztek, indexek, amelyek rendelkezésre állnak. Például: Quetelet-index, Kaup-index, Varga-féle index, amelyekről a későbbiekben szó lesz. Ezek a képletek, indexek könnyen kiszámíthatók, bár meg kell jegyezni, hogy eléggé hozzávetőleges adatokhoz jutunk így is.

Amikor együttesen szólunk a testi képességek fejlődéséről, akkor a mérés szempontjából mindig bizonyos határokon belül nyerünk adatokat. Így van ez a test teltségével kapcsolatos mérések és indexek esetében is.

A test teltsége tulajdonképpen a testsúly és testmagasság viszonyát fejezi ki, ezenkívül kapcsolódik az életkorhoz is. A test teltségének megállapítására több indexet használhatunk.

Viszonylag durva megközelítést eredményez a *Quetelet-index*.

$$\text{I-Quetelet} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{testmagasság (cm)}} .$$

Pontosabbá, megbízhatóbbá válik a képlet akkor, ha kilogrammban kifejezett testsúlyt a testmagasság négyzetével osztjuk. Ez a *Kaup-index*, melynek átlagos értéke felnőtteknél 2,3 körül van.

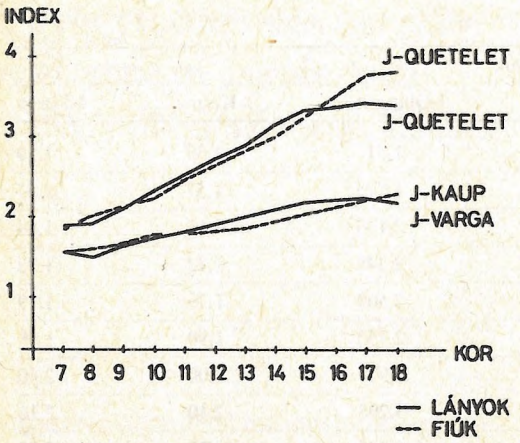
$$\text{I-Kaup} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{testmagasság}^2(\text{cm}^2)} .$$

Ugyancsak viszonylag pontos adatot nyújt a test teltségére vonatkozóan a *Varga-index*, amely a testsúly és testmagasság mellett az életkort is figyelembe veszi.

$$\text{I-Varga} = \frac{\text{testsúly (g)} - \text{életév}}{\text{testmagasság}^2\,(\text{cm}^2) \times 100} .$$

Ezek a képletek túlságosan egyszerűek, mert előfordul, hogy ugyanolyan paraméterrel rendelkező két tanuló közül az egyik izmos, a másik inkább hízásra hajlamos, de mégis bizonyos támpontot jelentenek a pedagógus munkájához. Az életkor figyelembevételével (lásd Varga-index) már pontosabb adatot nyerhetünk.

A képletek eredményeként egésznél kisebb számokat kapunk. Például 13 éves fiúknál a Kaup-index 0,0019. Ez nem eléggé plasztikus, nem eléggé kifejező. Ahhoz, hogy jobban érthető, szemléletesebb legyen, a tizedesvesszőt úgy visszük jobbra, hogy egynél nagyobb számot nyerjünk. Indokolt ez az átalakítás azért is, mert nem az értékek a fontosak számunkra, hanem az összefüggések, amelyek az említett módon jobban kidomborodnak. Az előző példánál maradva a 13 éves fiúk Kaup-indexe tehát 1,9 lesz. A táblázatban és a grafikus



ábrázolásnál az előbb már ismertetett módon átalakított értékek találhatók.

Az indexeket nagy populációval végzett felmérés adataiból (1) számoltam, amelyek így tulajdonképpen a mai 7—18 éves magyar iskolások ilyen jellegű mutatóit pregnánsan tükrözik. Véleményem szerint az indexekből plasztikusabb, kifejezőbb képet nyerhetünk ifjúságunkról, mint a képletekben előforduló adatok halmazából.

A táblázatból és a grafikonból azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a test teltségének megállapítására leginkább a Kaup- és a Varga-féle index alkalmas. Meglepő e két index szinte teljesen azonos értéke, annak ellenére, hogy más adatokból számíthatók ki, és különböző mértékegységek fordulnak elő benne. Jó lenne, ha módunkban állna a fenti eredményeket nemzetközi adatokhoz hasonlítani, amiből esetleg hasznos következtetéseket vonhatnánk le.

A grafikonról leolvasható, hogy a lányoknál 8, a fiúknál 9 éves korban egy törés áll be a teltség folyamatos fejlődésében, ami egyrészt a testmagasság hirtelen növekedése, másrészt a testsúly gyarapodásának lassulása miatt jön létre. A lányoknál ez a törés kifejezettebb. 10 éves korban ezt követi egy ellentétes folyamat, az úgynevezett telési szakasz. Lányoknál a test teltsége 15—17 éves korban eléri a maximumot, sőt 18 éves korra bizonyos visszaesés figyelhető meg, míg a fiúknál 18 éves korban is felfelé ível a test teltségének mutatója.

A fenti értékek ismerete és helyes értelmezése nemcsak a testnevelő tanár, hanem minden pedagógus számára fontos. Az ismertetett adatoktól való nagy eltérésből következtethetünk a tanulók testi állapotára, fáradtságra, esetleg komolyabb testi vagy szervi elváltozásra is. Az előzőn túl az osztályfőnök, a tanári kar is felelős a testi nevelés — mint a nevelés fő területeinek egyike — megvalósításáért. Ha az embert, mint egészet figyeljük, akkor ezt az igen fontos területet (testi nevelés) nem szabad elhanyagolni. Ma a tanulókat nagyon kevés szomatikus inger éri, inkább túlsúlyba kerültek a pszichikus ingerek. Erre az elgondolkodtató tényre viszont jobban fel kell figyelni. Ezért ez már nemcsak iskolai, hanem társadalmi probléma is.

A testnevelő tanár számára különösen fontos a táblázat adatainak ismerete, mivel ez egy viszonyítási alap lehet tevékenységében. Munkáját kontrollálhatja azzal is, hogy az országos eredményekhez hasonlítja tanítványai testi mutatóit. Fontos lehet azért is, mert a töretlen fejlődés, előrehaladás elképzelhetetlen folyamatos ellenőrzés nélkül.

Az eddig leírtak csak egy kicsiny részterületét képezik a testnevelés hatékonysága fokozásáért tett erőfeszítéseknek, túllépve az empírián, tudományosabb igények érvényesítésével.

Irodalom:

1. *Dr. Bakonyi Ferenc:* Hogyan növelhető az iskolai testnevelés hatékonysága? A sport és testnevelés időszerű kérdései. 13. szám, 1975/2.
2. *N. Gombos Marianna:* Próbák az edzettség mérésére. Bp., 1974.

Táblázat

Kor	Lányok				
	Testsúly*(kg)	Testmagasság*(cm)	I-Quetelet	I-Kaup	I-Varga
7	22,87	119,69	1,91	1,59	1,59
8	24,70	125,04	1,975	1,57	1,57
9	27,97	130,37	2,145	1,64	1,64
10	31,99	136,22	2,348	1,72	1,72
11	35,09	139,91	2,508	1,79	1,79
12	39,70	144,21	2,752	1,90	1,90
13	44,30	148,71	2,978	2,00	2,00
14	48,79	152,07	3,208	2,10	2,10
15	52,31	154,08	3,394	2,20	2,20
16	53,36	155,04	3,441	2,21	2,21
17	54,07	156,46	3,455	2,20	2,20
18	54,50	157,91	3,451	2,18	2,18
		Fiúk			
7	22,67	120,47	1,881	1,56	1,56
8	25,45	125,52	2,027	1,61	1,61
9	28,38	130,75	2,170	1,66	1,63
10	31,81	135,56	2,346	1,73	1,73
11	34,00	137,76	2,468	1,79	1,79
12	38,04	141,74	2,683	1,89	1,89
13	41,39	147,51	2,805	1,90	1,90
14	47,71	154,69	3,084	1,99	1,99
15	53,90	160,28	3,362	2,09	2,09
16	58,11	164,38	3,535	2,15	2,15
17	60,99	164,83	3,700	2,24	2,24
18	62,82	165,74	3,790	2,28	2,26

A *-gal jelölt adatok dr. Bakocsi Ferenctől származnak.

A gyógytestnevelés helyzete és szerepe az iskola testi és mentálhigiénés nevelésében

KÁLMÁNCHEY TIBORNÉ

Magyarországon 1954 óta van iskolai gyógytestnevelés. Ekkor még javító tornának hívták, és főleg ortopéd esetekkel foglalkozott. De már ekkor szükségessé vált a belgyógyászati gyógytestnevelés is azon tanulók részére, akik juvenilis hypertoniában, asthma bronchialéban, súlyosabb adipositasban, vegetatív distoniában és szívbetegségben szenvedtek. A 184/1963 (M. K. 24.) MM. sz. utasítás négy egészségügyi kategóriába osztotta a tanulókat, ekkor vált külön a könnyített testnevelés a gyógytestneveléstől. Jellemző azonban, hogy az 1964/65. tanévben a hivatalos adatok szerint a könnyített testnevelésre és a gyógytestnevelésre utalt tanulók száma együttesen sem érte el a teljesen felmentettek létszámát.

1965 októberében megjelent a gyógytestnevelési Tanterv és Utasítás. A kijelölt vagy felkért gyógytestnevelő tanárok nemcsak a fővárosban, hanem vidéken is felkészülten és igen jó eredménnyel végezték munkájukat. Nagy részük Testnevelési Főiskolát végzett, és továbbképezte magát a szakágazatnak megfelelően az élettan és anatómia területén. E sorok írója 22 éve tanít gyógytestnevelést, ott volt abban a lelkes kezdő gárdában, amelyből ma már csak öten dolgoznak az egész országban. A többiek otthagyták a gyógytestnevelést, főleg a meg nem értés, az iskolák és a testnevelő kollégák közönye, lebecsülése miatt. Senki sem törődött azzal, hogy hány tanuló jár iskolai gyógytestnevelésre, mennyi a testnevelés alól teljesen felmentett gyerekek száma. A KNEB 1972. évi országos vizsgálata 7 megye 354 különféle iskolájának eredményeit írja le. A helyzetképet a Köznevelés 1973 februári száma ismerteti. A negatívumok között kell kiemelni az iskolások intenzív dohányzását és alkoholfogyasztását, az érzékszervi rendellenességeket, az ifjúkori magas vérnyomást, az ideges alkat különböző káros megnyilvánulásait, a környezeti ártalmakat. A KNEB-vizsgálat óta három év telt el, de ifjúságunk elég tekintélyes része ma sem él egészséges életet. Az életkörülmények változása, az akceleráció, felszínre hozták a testi fejlődés fogyatékosságait, az iskoláskor ártalmai megmaradtak.

1974 óta háromszor ült össze Nyíregyházán a Művelődésügyi Minisztérium és az MTA irányításával az a konferencia, amely a jövő iskolájának képét igyekezett körvonalazni. Ez volt az első eset, hogy a Magyar Tudományos Akadémia részletesen foglalkozott az egészséges életre neveléssel. A 7 fő terület közül az egyik a testi és mentálhigiénés nevelés címet viseli, és ez az elnevezés már önmagában is új fejezetet nyit a testi nevelés történetében. Eddig ugyanis a szomatikus ráhatások mellett a mentálhigiéne nem játszott számottevő szerepet, ami nagymértékben hozzájárult ifjúságunk egészségének jelenlegi alakulásához. Az 1972-es párthatározat többek között a következőket állapítja meg: „Az iskola az oktatást csak a neveléssel, az emberformálással együtt végezheti hatékonyan." Ebből az új aspektusból kell meghatároznunk az iskolai gyógytestnevelés helyét és szerepét is, annál is inkább, mert a mentálhigiéne gyakorlati feladataival a testnevelő tanárok között elsősorban a gyógytestnevelők találkoztak munkájuk során; képzettségük, az orvos-egészségügyi hálózattal való kapcsolatuk, pszichológiai alapműveltségük is jelentékeny segítséget nyújt abban, hogy „a mundér becsületét" — ahogy dr. Takács Ferenc megfogalmazta (A testnevelés tanítása, 1976. 1. sz.) — közös erővel védjük a jövő iskolájában.

Az iskolai testneveléssel kapcsolatban kialakított négy kategória világviszonylatban is egyedülálló humánus intézkedés volt, a gyakorlatban azonban problémák jelentkeztek. Kisebb vidéki helyeken gyógytestnevelés nem is volt sohasem a személyi feltételek hiánya és a gyerekanyag csekély száma miatt. A

könnyített testnevelésre utaltakat sem tudták külön foglalkoztatni, ezért valójában csak két csoport maradt: a rendes iskolai testnevelést végzők és a teljesen felmentettek csoportja. Nagyobb városokban, főleg megyeszékhelyeken a gyógytestnevelés mindenképpen szükséges lenne. Sajnos, szervezési elégtelenségek, az illetékes irányító szervek közönyössége, a külön gondtól való menekülés ezeken a helyeken is „visszafejlesztette" a gyógytestnevelést. 1976-ra kialakult az a lehangoló helyzet, hogy Budapesten kívül csak az ország 4—5 nagyvárosában folyik gyógytestnevelő tanárok által irányított folyamatos és szervezett munka a III. kategóriában, bár ott sem egészen megnyugtatóan. Vagy helyiség nincs, vagy kevés a szakember, vagy rossz a szervezés. Országos vonatkozásban az iskola-egészségügyi hálózat is hibás abban, hogy az iskolai gyógytestnevelés a 60-as évekhez képest határozottan visszafejlődött. Sajnos, az orvosok egy része nem is tudja pontosan, mi a gyógytestnevelés, mi a szerepe, mi az értelme, és lépten-nyomon összetévesztik a kórházi gyógytornával. Ma ott tartunk, hogy az iskolai gyógytestnevelő tanároknak még a nagyobb városokban sincs elég gyerekanyaga. Úgy tűnik, a II. kategóriát, a könnyített testnevelést a gyakorlatban a gyógytestnevelés rovására szervezték meg, bár ez a gondolat 13 évvel ezelőtt távol állott azoktól, akik a rendeletet megszerkesztették. Tény az is, hogy a gyógytestnevelés iskolai tanulóanyagát elsősorban a jelenleg IV. kategóriába sorolt tanulóknak, a teljesen felmentetteknek kellene adni, ha a rendelkezés előírásait betartanák. Elenyészően kevés tanulót lenne szabad egész életére teljesen felmenteni. Még a karditiszeseket is a kórházi kezelés után átmenetileg, rehabilitációs okokból a gyógytestnevelésre kellene irányítani, és csak teljes gyógyulása után vehetne részt a rendes iskolai testnevelésben. Csakhogy mindezt — főleg vidéken — nem hajtják végre. Az iskolai gyógytestnevelés jelentősége folyamatosan csökken. A gyógytestnevelő tanárok egy része elhagyta a pályát. Ma pl. a miskolci továbbképzési központ, amelyhez majdnem az egész Tiszántúl tartozik, összesen 5 főhivatású gyógytestnevelőt mondhat magáénak: kettőt Debrecenben, kettőt Miskolcon és egyet Egerben. Ezt egészítik ki kisebb helyeken azok a testnevelő tanárok, akik túlórában vagy órakiegészítésképpen tanítanak gyógytestnevelést is.

Így fest a jelenlegi helyzet. Hogyan látom ezek után a gyógytestnevelés helyét és szerepét a jövő iskolájában? Vidéki kis helyeken gyógytestnevelésről jó ideig ezután sem beszélhetünk. Ha a pécsi Tanárképző Főiskolán megindult gyógytestnevelési szakképzés már segíteni tud a nevelőgárda egy részének ilyen irányú felkészítésében, beszélhetünk arról, hogy legalább a járási székhelyeken megindulhat iskolai gyógytestnevelés is. Nagyobb városokban, ahol többféle iskolatípus van, szükség volna 1—2 főhivatású gyógytestnevelő tanárra, aki a speciális testmozgást irányítja és összefogja. Képzettségénél fogva aktív segítséget adhat az orvosnak a tanulók kiszűrésében is. Nagyon sok olyan hely van az országban, ahol az egyszerűség kedvéért kapnak teljes felmentést olyan tanulók, akiknek a felmentése már indokolatlan, sőt a szakember által irányított testmozgás csak javukra válhat. Különösen a vegetatív labilitás eseteire jellemző ez. Mindnyájan emlékezünk dr. Szalai Istvánnak, a pécsi Sportegészségügyi Intézet vezetőjének 1975-ben írt feltűnést keltő cikkére, amelyben leírja, hogy egy kiváló sportolónak, akin vegetatív dystoniát észleltek, a gyógyintézetben csak azt tudták tanácsolni, hogy a sportolást hagyja abba. Egy-egy ilyen főhivatású gyógytestnevelő tanár működéséhez csak bizonyos tárgyi feltételek megteremtése, és a tanácsi irányító szervek megfelelő hozzáállása, támogatása, felelősségtudata szükséges. Ma 40—50 ezerre tehető az országban a teljes felmentést kérő tanulók száma. Ennek mintegy fele minden további nélkül meg is kapja azt. Minél kisebb helyen vagyunk, annál biztosabban, és ahol nincs sportorvos, ott majdnem mindenki. A többiek részleges felmentést kapnak, tehát a II. kategóriát képező könnyített tornában vesznek részt, már ahol ilyen a gyakorlatban valóban létezik. A legtöbb vidéki helyen azonban csak egyféle iskolai testnevelés van, legfeljebb a könnyített testnevelésre utaltak nagyobb ki-

méletben részesülnek, és bizonyos gyakorlatanyagokat nem kell végezniük. Ez persze kényelmesebb az iskolának is, a testnevelő tanárnak is és a tanulónak is. Kívánatos volna a jövő tantervi elképzeléseit úgy valóra váltani, hogy a többféle iskolatípussal rendelkező városokban a heti három testnevelési órán kívül valamennyi rendellenességben szenvedő gyerek szakképzett gyógytestnevelő tanár irányításával speciális tornát is végezzen. Ezeknél a tanulóknál nemcsak a gondosan összeállított, betegségek szerint alkalmazott, szinte egyénekre vagy kisebb csoportokra szabott gyakorlatanyag elsajátítása és folyamatos gyakoroltatása a fontos, hanem legalább ilyen mértékben az ezzel párhuzamos pszichés ráhatás is, amihez jelenleg szintén a gyógytestnevelő tanárok értenek jobban. Több testnevelő tanár, így pl. Nagy Gézáné (A testnevelés tanítása, 1971. 6. szám.) hivatkozik a gyógytestnevelő tanároktól átvett módszerekre, a pszichés ráhatások különböző módjaira, amelyekkel eredményesebbé, sikeresebbé tette munkáját. Az egészségügyi ellátás szempontjából a legelhanyagoltabbak a szakmunkásképző iskolák. A tanulók felvételéről alkalmassági vizsga dönt. De utána már alig van ellenőrzés. Testi, szervi elváltozással 1970-ben az országban összesen 4000 szakmunkástanulót vettek fel. 3/4 részét Budapesten, 1/4 részét vidéken. Debrecen közismerten jól áll gyógytestnevelés szempontjából, de a három nagy szakmunkástanuló-intézetből összesen 20 tanuló jár gyógytestnevelésre, ezek is nagyrészt általános iskolás koruk óta hozzánk járnak, és maguk ragaszkodnak a gyógytestneveléshez. Újabban csak néhány gerincdeformitásos tanulót utaltak ide. Jellemző, hogy 2 szakmunkástanulónak nagyfokú kyphozisa van, de felvették őket varrónő szakmunkásoknak „szervi elváltozással alkalmas" megjegyzéssel.

A jövő iskolájában a gyógytestnevelést nem lehet nélkülözni. Le kell győznünk a nemtörődömséget, a felelőtlenséget, gondatlanságot, a kényelmeskedést, amely ma még megvan. A KNEB vizsgálata szerint 1970-ben összesen közel 60 000 tanuló kért teljes felmentést iskolai testnevelés alól, és majdnem a felét fel is mentették. Nem hiszem, hogy a helyzet azóta országos szinten lényegesen javult volna. Ennyi gyerek sorsa senki számára nem lehet közömbös. Ugyanakkor a gyógytestnevelésre utaltak száma két év alatt, 1968-tól 1970-ig több mint 10 000-ről 8000 alá esett vissza, s azóta csak rosszabbodtak a körülmények. Hova lett 2—3000 tanuló, akiknek mindenképpen a gyógytestnevelés volna szükséges? Nagyrészük vegetatív dystoniás, gerincdeformitásos, keringési vagy légzőszervi betegségben szenvedő, szívbeteg, obesitásos és csípőficamos eset. Hogyan és hol folyik ezeknek a speciális testnevelése? Sehol! És ez nagy baj!

Az elmondottak alapján a javaslatom a következő:

A tanulók négy kategóriába osztását egészségügyi szempontból szükségtelen megváltoztatni, de pontosabb körülhatárolás és az eddiginél jobb szervezés kell. Alapvetően fontos az egészségügyi hálózat egységes szemlélete, amelyről Jász Tivadar dr. a szegedi Sportorvosi Intézet vezetője és a már idézett Szalai István dr. olyan meggyőzően írt a Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle 1975. évfolyamának 3. számában és az 1974. évfolyam 2. számában. Enélkül semmire sem megyünk, mert a különböző felfogások, nézőpontok nem segítik, hanem akadályozzák a munkát.

A könnyített testnevelés elnevezés ma nem időszerű, mert a tanulók itt valójában nem könnyebb gyakorlatokat végeznek, hanem bizonyos gyakorlatok alól felmentést kapnak. A felmentési íven az orvos *részleges felmentést* tüntessen fel, ez az elnevezés fedi legjobban a tényeket. Ezeknek nagyrésze akcelerált fiatal, több-kevesebb tartási rendellenességgel. Ha ez nem kóros eredetű, a tanuló vegyen részt a rendes testnevelési órán, de hetenként egyszer, kötelező jelleggel járjon el speciális foglalkozásra, gyógytestnevelésre.

A harmadik kategóriába a testnevelési felmentést hivatalosan irányító orvos diagnózisa alapján kapjanak beutalást továbbra is a tanulók. Ezt nagy felelősséggel kell végezni és abból a kormányprogramból kiindulni, hogy minél kevesebb gyerek maradjon teljesen felmentett, olyan, aki azután szinte egész életében nem részesül testi nevelésben. Célsze-

rű volna a gyógytestnevelés helyett a *speciális testnevelés* elnevezést használni. Ezzel jobban elhatárolnánk feladatkörünket a kórházi gyógytornától, amely kitűnő segítője lehet az orvostudomány bizonyos ágainak, de *nem pedagógusok végzik*; célja is más, mint az iskolai speciális testnevelésnek. A „gyogyós" szónak egyébként is van az iskolákban egy kis pejoratív, megszégyenítő mellékíze. A tanulók gyakran nem is tudják — a faluról felkerülők különösen nem —, hogy mi is az a gyógytestnevelés, még a gyógypedagógiával is összetévesztik, azt gondolják, hogy értelmileg fogyatékos tanulók járnak ide. Régi tanítványaim nagy szeretettel borulnak a nyakamba az utcán, de a vőlegényük előtt nem merik mondani, hogy ők gyógytestnevelésre jártak.

Befejezésül csak annyit: én már pedagógus pályám végén járok, mégsem közömbös számomra sem a jövő. Most, a testi és mentálhigiénés nevelés forradalmi változásainak előestéjét érzem. Ezért reagáltam dr. Takács Ferenc Pártdokumentumainak és Az új testnevelési tanterv című cikkének felhívására. Szeretném azt remélni, hogy az iskolai gyógytestnevelés — vagy ahogy én nevezem — a speciális testnevelés is újra fog éledni, ha a jelenlegi helyzet reális és őszinte feltárása után megtaláljuk közös erővel azt a megoldást, amely elmozdít a mélypontról. Mondanivalómat elsősorban a vidéki helyzetre alapozva igyekeztem kifejteni, a fővárosra vonatkoztatva a serdülők egészségügyi helyzetét, ajánlásokkal ellátva dr. Kamarás Ilona és Gálffy Erzsébet részletesen elemezték. A „mundér becsületének" védéséhez elengedhetetlen valamennyi testnevelő tanár egységes szemlélete a speciális testneveléssel kapcsolatban is. Döntő, hogy mindenki elsősorban *pedagógus legyen*, tantestületének megbecsült és nélkülözhetetlen tagja, és csak másodsorban edző vagy tréner, mert az anyagi lehetőségek túlzott hajhászása nem segíti elő sem a folyamatos önképzést, sem a tantestület közösségébe való maradéktalan beilleszkedést. Én is azt vallom, amit Hemingway: „Senki sem különálló sziget, a harang mindnyájunkért kondul!" Jelen esetben a közös cselekvésre hív a harang.

Új testnevelési játékok

NÁDASI LAJOS

Hármas fogó

Játszható 20—24-es csoportokban, nagyobb létszámú osztálynál két csoportot alakítva. A tanulók hármas egységekben helyezkednek el. A fogóhármas feladata, hogy egy másik hármast megfogjon. A fogóhármas tagjai külön-külön helyezkedve futnak, míg a többi hármas tagjai: ketten párban kézfogással, a harmadik egyedül fut. A fogóhármasnak a többi hármas tagjaiból azt a játékost kell megfogni, aki egyedül van. A párokban levők saját, harmadik társukat fedezik a fogóktól, de játék közben egymás között szerepet is cserélhetnek. Ez a taktikai lehetőség jó alkalom a térnyerésre, valamint a fáradtabb egyes („szólista") társ felváltására.

Ha a fogóhármas egyik tagjának sikerül megfogni valakit, tehát egy „szólistát", úgy a hozzá tartozó párral hárman alkotják majd a fogóhármast. Mivel a fogóhármas tagjai több irányba futhatnak, egyszerre több fronton fenyegetnek megfogással, előfordul, hogy kis időkülönbséggel két szólistát is megfognak. Az érintés pillanatában a játékos hangosan jelezze a játékvezetőnek az érintést. A játékvezető sípol, jelzi az új fogóhármast; a szünet csak egy pillanatig tart; a tanulók átrendeződnek. Az új fogóhármas tagjai szétválnak, karfelnyújtással jelentkeznek játékra, hogy mindenki előtt ismertté váljanak az új fogók. Újabb sípszó jelzi a játék folytatását.

A játék győztese az a hármas csoport, akik nem, illetve legkevesebbszer voltak fogók.

Mint szabadtéri játék, célszerű határvonalakkal meghatározni a játékteret, melyeknek túllépése a fogószerep vállalását jelenti.

A hármas fogó a többi fogójátékhoz hasonló feladatok megvalósítására alkalmas — hangulatteremtés, a figyelem bemelegítése, a fiziológiai bemelegítés része. Megjegyzés:

A játék csak az első próbálgatások alkalmával tűnik nehéznek. Változatos, élvezetes játék. Mindenkit megfelelő aktivitásra késztet, nem lehet háttérbe húzódni.

Valamennyi középiskolai osztályban, az általános iskola két legfelső évfolyamában, de kellő játéktapasztalattal rendelkező 5. és 6. osztályos tanulóknál is alkalmazható, a játék jellegének, igényszintjének megfelelően.

Buzogányfogyasztó

Szabadtéren játszhatja a 30—32 tanulónál nem nagyobb létszámú osztály. Játékterületnek kosárlabdapálya vagy kisebb méretű kézilabdapálya felel meg legjobban, felhasználva a határvonalakon túli területeket is. Az osztály létszámának fele mennyiségű buzogány és negyed mennyiségű kézilabda nagyságú pettyes gumilabda szükséges.

A tanulók két csapatban állanak fel; az egyik csapat a pályán, a másik az oldalvonalakon kívül. (16 kinti játékos esetén pl. 8 az egyik, 8 a másik oldalvonal mentén, kívül a pályán.)

A pályán levő játékosok a pályán elhelyezett saját buzogányukat védik. A kinti játékosok feladata, hogy a pályán levő buzogányok bármelyikét eltalálják. A bent levő játékosoknak arra is kell ügyelni, hogy maguk se döntsék le buzogányukat. Akinek a buzogánya eldől, azzal együtt elhagyja a játékteret, az alapvonal mögé, a kijelölt helyre leteszi buzogányát, s onnan szemléli tovább a játékot.

A játék menete: sorsolással vagy kijelöléssel meghatározzuk, melyik csapat lesz előbb „bent", illetve „kint". A benti csapat tagjai elvesznek egy-egy buzogányt a kijelölt helyről, s gyorsan elhelyezik azokat a pályán tetszés szerint úgy, hogy a „bábuk" egymástól legalább két lépésnyire legyenek. Ezzel egyidőben a kinti játékosok egyenlő arányban elhelyezkednek az oldalvonalak mentén, majd az egyik oldalon álló sor minden játékosa labdát vesz a kezébe. Jelre elkezdődik a csata; a tanulók valamelyik buzogányt próbálják kiütni. A szemben levő külső játékosok a másik oldalra továbbpattanó labdát igyekeznek megszerezni, most már ők is dobhatnak. Mivel a külső dobójátékosok bármelyik buzogányt célozhatják, a belső védőjátékosok nemcsak az oldalvonalra merőleges irányból számíthatnak a labdák egymás utáni vagy együttes érkezésére. Egy játékmenetnek akkor van vége, ha az utolsó buzogány is ledől. A következő játékmenetben helyet cserélnek a csapatok.

A játék értékelése

Az a csapat a győztes, amelyik rövidebb idő alatt döntötte fel a másik csapat buzogányait. Vagy az azonos játékidő alatt kiütött buzogányok számának összehasonlításával hirdetünk győztest. A játékmenetek alkalmával megdicsérhető azoknak a tanulóknak a „hőstette", akiknek a buzogánya utoljára „esett el", illetve azok a kinti tanulók, akik több buzogányt is kiütöttek.

A külső csapat játékosaira vonatkozó szabályok

a) A pályára lépni tilos (esetleges találat érvénytelen).

b) A labdát gurítani tilos (esetleges találat érvénytelen).

c) A játékosok passzolhatnak, de csak a másik oldalon levő társnak.

d) A dobójátékosok nincsenek helyhez kötve. A másik oldalról lőtt, s távolabbra pattanó labdáért elmehetnek, közel hozhatják a vonalhoz, de csak az eredeti, egymás melletti sorrendnek megfelelő helyről lőhetik el. Ha például „A" tanuló „Z" és „Y" között állt, labdaszerzés után csak közöttük helyezkedve lőheti el a labdát.

e) Az előbbi szabály érvénybe léptetése egyes esetekben szükségtelen (alacsony osztálylétszám).

f) Beugrásos lövés tilos.

g) Felugrásos lövést csak az oldalvonalaktól 3 m-rel távolabb húzott párhuzamos vonalon kívülről lehet végrehajtani. (Ezt a szabályt csak képzettebb tanulóknál iktassuk be; az időkihasználás és a váratlanul, távolról ellőtt labda eredményesebbé teszi a játékot.)

h) Ha egy labda a pályán marad mozdulatlanul, tehát nem juthat el az oldalvonalakig, úgy a külső csapat kapitánya bemehet a pályára, s kihozhatja.

j) A labdáért belépni tilos.

A belső csapat játékosaira vonatkozó szabályok

a) A labdát a játékosok bármely testrészükkel érinthetik, védhetik, és tetszés szerint helyezkedhetnek.

b) A hozzájuk pattanó labdát az oldalvonalak irányába kell továbbítaniok.

c) A játékosok kötelesek 5 mp alatt elhelyezni bábuikat a pályán tetszés szerint, de egymástól legalább két lépés távolságra.

Megjegyzés:

A buzogányfogyasztó élvezetes, izgalmas és változatos játék. Minden tanuló számára megfelelő fizikai és pszichikai igénybevételt jelent. Segíti, kiegészíti a technikai képzést; a felső dobást, a lövést, a gyors labdaszerzést, a kapus és védőmozdulatokat, a lábmunkát. Nagyfokú figyelmet, mozgékonyságot, gyors válaszcselekvéseket igényel.

Labdarúgó buzogányfogyasztó

Az ismertetett buzogányfogyasztónak megfelelően kell játszani, egy-két szabályváltoztatással.

A külső csapat játékosaira vonatkozó szabályok:

a) A labdát lábbal rúghatják vagy fejjel továbbíthatják a buzogányok felé.

b) A szemből vagy pályáról érkező labdát kézzel csak az oldalvonaltól 3 m-rel távolabb lehet megérinteni, illetve megfogni. Tehát a távolra pattanó labdát a gyors játékbahozatal érdekében vissza lehet hozni.

c) A labdát csak a hármas vonalakon belüli területről (lövő tér) lehet ellőni.

A belső csapat játékosaira vonatkozó szabályok:

A játékosok — kezük kivételével — bármelyik testrészükkel érinthetik a labdát. (Mivel a lapos és alig pattanó lövés a célszerű, így a védekezésben is a lábbal való hárítás játssza a döntő szerepet.)

Megjegyzés:

A játékváltozat kellő labdarúgó labdatechnikai ügyességet kíván. Ezért hívjuk fel a figyelmet, hogy a belső, lapos lövések a legeredményesebbek.

Pontszerző játékok

1. Pontszerző földre tett labdával

A földi pontszerző fő szabálya, hogy egy játékos a labdát úgy juttathatja társához, hogy leteszi a földre, s a társnak csak az ilyen szabadon hagyott labdát lehet megszerezni. Egy ilyen „átadás" egy pontot ér. Itt is, mint a pontszerző játékban célszerű az emberfogásos védekezés, amiből következik, hogy a labdát birtokló játékos a játékfeladatot csak gyors labdavezetéssel valósíthatja meg. Azt mondhatjuk, hogy inkább a kosárlabdázók játéka lehet (kezdő, haladó, de képzett kosarasok számára is), de önálló játékként is hasznosan alkalmazhatjuk, ha figyelemmel vagyunk a játék változataira. Ezt a pontszerzőt a következő fokozatok szerint tanithatjuk — a játszó csoport tudásszintjének megfelelően:

1.1. A játékosok tetszés szerint dobhatják a labdát, s csak adódó helyzetben kell földön „passzolni". Természetesen csak a földre letett-felvett labda jelent pontot. A dobások időt adnak a helyzetek kialakításához. Tehát kezdetben az ilyen „üres járat" nem haszontalan.

1.2. A dobások számát korlátozzuk. Pl.: egymás után csak kétszer dobhatják a labdát egymásnak, utána földi átadást kell végrehajtani.

1.3. A labda minden esetben csak földi átadással továbbítható. Fontos, hogy a labda a földön nem gurulhat, ilyenkor a másik csapat kapja meg a labdát. Természetesen „enyhe" gurulást ne tekintsünk hibának!

Példa a lebonyolításra: Az egyik csapat kapja meg a labdát, amely igyekszik minél több „földpasszt" végrehajtani. Ha a másik csapat szerzi meg a labdát (eddig tart egy játszma) kis szünettel vagy szünet nélkül tovább játszhat mindaddig, míg a labdát el nem veszti. Közben hangosan számolják az eredményt. Képzettebb csapatok folyamatosan játszhatják ezt a pontszerző variációt, de előre határozzuk meg a játszmák számát. Például nyolcjátszmás játék esetén mindkét csapatból kijelölünk négy-négy játékost, akik meghatá-

rozott sorrendben saját játszmáik közül egyet-egyet, egytől ismételve hangosan végigszámolnak. A játék végén a nyolc részeredményből derül ki, melyik csapat szerzett több pontot.

2. Pontszerző felugrással

Fő szabálya: a labdát csak felugrás után lehet továbbítani, és elkapni is csak a levegőben felugorva szabad.

A hibás labdatovábbítás labdavesztéssel jár.

A játék úgy válik igazán eredményessé, ha a labdát birtokló játékos felugrásának pillanatában minden társa felugrik, mert ekkor bárki kaphatja közülük a labdát. Labdavezetés természetesen megengedett.

3. Pontszerző pattintott átadással

A labda továbbítása földre pattintással történik, különösebben nem tér el menete a pontszerzőtől, szabályai is azzal azonosak.

4. Kétudvaros pontszerző

Két csapatban, teremben, szabadban egyaránt játszható. A játékosok csak a számukra meghatározott térfélen tartózkodnak. A csapatok fele-fele arányban helyezkedjenek el a két térfélen. A labdát a másik térfélen álló csapattársnak kell továbbítani, ez jelenti az érvényes pontot. Könnyebb változatként a játékosok saját térfelükön tartózkodó társuknak is adhatják a labdát; ez viszont nem jelent pontot, sőt korlátozhatjuk, illetve bővíthetjük az azonos térfélen való átadások számát is. A legnehezebb változat, ha minden alkalommal a másik térfélre kell passzolni a labdát.

A játéktér általában adott: a téglalap alakú tornaterem, a röplabda-, kosárlabda- vagy kézilabdapálya felezővonala osztja két térfélre a játékterületet.

Ha hosszában választjuk ketté a területet, gyorsabb és nagyobb kiterjedésű oldalirányú mozgásra késztetjük játékosainkat, hiszen jóval nagyobb területen játszható át a labda. Az eredeti térfélfelosztás szerinti játékban a mélységben való helyezkedésre készülnek fel a játékosok, míg utóbbi esetben a szélességben való helyezkedés-irányváltoztatás és gyors passzolás dominál.

A játékban rejlő képzési és nevelési célok megvalósításához akkor jutunk közelebb, ha a felezővonal függőleges síkjában zsinórt vagy hálót helyezünk el. Attól függően, milyen magasságban húztuk ki a zsinórt, másmás feladatok teljesítését tűzzük ki:

4.1. Ha kb. érintőmagasságban vagy még magasabban feszítjük ki a zsinórt, azzal a követelménnyel, hogy a labdát csak a zsinór fölött továbbíthatják a tanítványok; a feladat technikailag is nehezebbé válik. Az ívelt átadás mellett a labdát felugrással érdemes átjátszani úgy, hogy a labdát kapó játékos is ugorjon fel, s a levegőben vegye át a labdát. Mennyire érdekes és változatos így a játék összképe: egyszerre többen ugranak a labdáért, természetesen védőikkel együtt.

4.2. Alacsonyabbra is helyezhetjük a zsinórt (kb. derékmagasságba). Mélyen hajlított térdekkel, közvetlenül vagy földön pattintva — a saját térfélen pattanva — célszerű továbbítani a labdát.

4.3. Ha fejmagasságban helyezzük a zsinórt; előtérbe kerül a fej fölötti átadás, de a felugrásos elemek is megmaradnak.

4.4. Két zsinórt is kifeszíthetünk, különböző magasságban; a két zsinór közötti sávban szabad csak továbbítani a labdát, vagy éppen azon keresztül tilos, tehát csak a felső fölött és az alsó alatt végezhető átadás.

Az egyes zsinórmagasságok mellett a dobások szinte minden formája „színre" kerül. A sportági képzés szempontjából ez a pontszerző alkalmazható a kosárlabdázók, röplabdázók és a kézilabdázók szempontjából egyaránt, nagyobb területen a labdarúgók is játszhatják.

A szabályok közül a következőket emeljük ki:

Mivel a játék a felsorolt lehetőségek és változatok, valamint az életkori különbségek miatt is többféle formában játszható, egységes szabályfelsorolást nem adhatunk.

A labdával való haladást, labdatartás idejét, a labda játékbahozatalát stb., a helyi céloknak és sajátságoknak megfelelően lehet rögzíteni, felhasználva az eddig játszott pontszerző tapasztalatait.

Megjegyzés:

A pontszerző játékok játszhatók meghatározott ideig: melyik csapat tud adott idő alatt folyamatosan több szabályos átadást végrehajtani? Másik forma: melyik csapat ér el rövidebb idő alatt — mondjuk — tíz átadást? E két játszási forma csak technikailag képzett csapatoknál alkalmazható.

Az ismertetett pontszerző játékokkal újabb árnyalatokkal bővül maga a hagyományos pontszerző játék is. Ráébreszthet bennünket arra is, hogy az egyes játékok számolási elvét újabb elemekkel tehetjük gazdagabbá. Például egy pontszerző játékban a közvetlen labdatovábbítás egy pontot, a pattintott átadás két pontot, míg a „földpassz" három pontot ér. A röplabdázók a légi átadást minősíthetik a legértékesebbnek, s játékukban légpasszra három vagy négy pontot adhatnak...

*

Még egyszer a páros fogyasztóról

Teljes sikert aratott a páros fogyasztó következő változata. „A korszerű játszás szellemében" című cikkben (A Testnevelés Tanítása 1974. 2. sz.) említettek szerint a párok az adott, kapott (plusz-mínusz) találatokat jegyzik; nem esik ki senki a játékból. Egyszerűen a pár egyik tagja (szalagos) az adott, másik tagja (szalagtalan) a kapott találatot jegyzi. A játék végén az adott-kapott találatok összevont értékét mondják be. A legtöbb pozitív pontot szerzett pár nyeri a játékot. A helyezéseket is vegyük figyelembe az értékeléskor!

A játékmenetre szánt idő leteltével, sípszóra mindenki állva marad, majd elhelyezkedésüknek megfelelően sorra egymás után bemondják pontjaik számát. Ez kb. 20 mp időt vesz igénybe. Minden pár „teljesítménye" ismertté válik, a leggyengébben szereplő játékospár is kiemelhető. Kedvetlenséget, letörést nem tapasztaltam náluk. A játékélmény minden esetben kárpótolja őket.

Az úszásoktatás tapasztalatai középiskolás lányoknál

ALAXAI JÓZSEFNÉ

Iskolánk, amelyről szó lesz, az egri Szilágyi Erzsébet Gimnázium és Kereskedelmi Szakközépiskola.

Hat évvel ezelőtt testnevelő kollégámmal minden osztályban felmértük, hogy kik tudnak úszni. Felmérésünk eredményeként elszomorító kép tárult elénk. 1970 szeptemberében a leány tanulók létszáma, a teljes felmentettek és a gyógytestnevelésre utaltak nélkül 476 fő volt. Ezek közül 311 fő, tehát 65% nem tudott úszni.

Iskolatípusonkénti bontásban a helyzet a következő szerint alakult:

Gimnáziumi tanuló 214 fő, ebből nem tudott úszni 105 fő, azaz 48,5% (a helybeli tanulók aránya 50% körül mozog).

Szakközépiskolai tanuló 262 fő, ebből nem tudott úszni 206 fő, azaz 78,5% (a helybeli tanulók száma itt 15%-ra tehető).

Az úszásoktatással csak kiegészítő anyagként foglalkozhattunk, mert az érvényben levő „Tanterv és utasítás" így írja elő.

Adva volt a tantervi előírás, és tenniakarásunk ezen a téren. Az oktatás miként jéhez, meglevő tudásunkra támaszkodva, valamint a fellelhető szakkönyvekből merítve fogtunk hozzá.

Munkánkat nem követte olyan eredmény mint amilyent vártunk. Állandóan szembe kerültünk a 14—18 éves korúak nagyfokú gátlásosságával, ami miatt változtatnunk kellett az oktatási folyamaton.

1973-ig már elég sok tapasztalatot szereztünk ahhoz, hogy a megemelkedett óraszám mellett, minden osztályban az úszás oktatása

szerepeljen kiegészítő anyagként. E munka során kialakult az úszás oktatásának olyan módszertani folyamatsora, amely pillanatnyilag a leghatékonyabbnak bizonyult.

Az előkészítő és szervező munka tapasztalatai, problémái

1. Iskolánkban az egyes osztályok heti testnevelési óráinak megoszlása 3 × 1. Csak egy nagyméretű tornateremmel rendelkezünk. Sportolásra alkalmas iskolaudvarunk, tanuszodánk nincs. Ugyanakkor könnyen megközelíthető a városi sportpálya, de az uszoda is. Az úszásórákat a téli időszakra iktattuk be, hogy a tornatermi óraütközéseket a minimálisra csökkentsük.

2. Minden osztály maga választja ki, hogy a három óra közül melyik lesz az úszás órája az adott időszakon belül. A testnevelő tanárnak tehát vállalnia kell, hogy az igényeknek megfelelően többször is „ingázzon" az uszoda és az iskola között.

3. Lányokról lévén szó, a legalkalmasabbnak a heti 1 uszodai óra mutatkozott, mert az esetleges óraösszevonásokkal, a menstruációs ciklusok miatt bizonyos számú tanulónak lecsökkenne az úszásra fordítható óraszáma. Természetesen emiatt elhúzódik az oktatás ideje.

4. A tanárnak ismertetnie kell, majd be kell tartania az uszodai házirendet. A tanulóknak új szabályokat, viselkedési helyzeteket, szokásokat kell elsajátítani.

5. Felmentések problémája. Ez sok nehézséget okozott, és továbbra is gondot jelent. Rendszeres adminisztrációt követel. Menstruációs okon kívüli felmentéseknél csak a konkrét napra érvényes iskolaorvosi igazolást fogadunk el. De még így sem tudjuk megakadályozni, hogy esetenként ne szökjön magasra az alkalmi felmentettek száma.

Az oktatás tapasztalatai

A középiskolás korosztályú tanulók úszás tanításához a testnevelő nagyon sok szakkönyvet fel tud használni, melyek a kisgyermekek úszástanításához vagy a sportolók képzéséhez készültek. Mindkét területről lehet meríteni, és kell is, mégis magára van utalva a testnevelő, mert a gyakorlat itt sokban eltér és más eljárást is igényel.

Az úszni tanulók ebben a korban — kiemelném a kort — már nagyfokú pszichikai gátlással rendelkeznek. Ez a gátlás egyrészt abból a pszichés forrásból táplálkozik, hogy sokat tudnak a vízről mint veszélyes közegről, ugyanakkor nincs pozitív élményük, tapasztalatuk róla. Másrészt, amikor víz alá kerülnek, fokozódik bizonytalanságuk, megszűnik kapcsolatuk a külvilággal.

A mellúszás elsajátításának időtartama nagy intervallumon belül mozog. Van, aki már a negyedik órán a mélyvízben úszik, van aki csak a harmadik tanévben jut el odáig.

Eddigi munkánk során, az alább ismertetett fokozatok betartásával tudtunk legeredményesebben oktatni mellúszást. Természetesen továbbra is szem előtt tartva, hogy még sok megoldatlan probléma van ebben a folyamatban is.

1. Az első órát minden tanévben meg kell, hogy előzze a tornatermi előkészítés. Legalább egy testnevelési órán ismertetni kell az uszodai rendet, a biztonsági szabályok betartását, valamint magát az úszómozgást. Ha lehetőség van rá, film bemutatásával vagy egyéb szemléltetőeszköz igénybevételével.

Szárazon kell megtanítani a mellúszás kar- és lábtempóját.

Ez a korosztály — a 14—18 évesek — igénylik is a felkészítés ezen mozzanatait, és az oktatás során hivatkozni tudunk ezekre.

2. Vízhez szoktatás: A vízhez szoktató játékokat nem lehet játszatni, mivel a serdülőkorú lányok gyerekesnek ítélik meg ezeket, hiszen ők olyan elhatározással mennek a tanmedencébe, hogy ott úszni tanulnak. Első lépésnek marad a különböző lebegések, és az egyenes siklás oktatása.

3. Egyenes siklás: Itt kezdődik egy olyan folyamat, amely az oktatás folyamán állandóan fennáll, éspedig a különböző tudásszint szerinti differenciálódás. Differenciál a ta-

nulók különböző fokú gátlásossága és az egyénre jellemző vízfekvés.

Ettől a fokozattól kezdődően már minden órán csak csapatokban lehet foglalkozni a tanulókkal.

4. A mellúszás lábtempója, vízbe tett fejjel: különös gondot, figyelmet igényel, mind az oktató tanár, mind a tanuló részéről. Tapasztalatunk szerint előnyösebb, ha ezt tanítjuk előbb, mert ennek elsajátítása a többségnél több órát vesz igénybe, mint a kartempó.

Kritikus pont a lábfej helyes tartása. Itt ajánlatos a tornatermi órákon vissza-visszatérni a szárazon történő gyakoroltatásához.

5. A mellúszás kartempója, vízbe tett fejjel: talán a legegyszerűbb mozzanat a tanulás során. Könnyen elsajátítják. A felmerülő hibák javítása is könnyű.

6. Kar-, lábtempó együtt, vízbe tett fejjel: a külön-külön jól elsajátított tempókkal gyorsan összeáll a két végtag harmonikus mozgása. Csupán a mozgássor helyes megkezdésének módjára kell felhívni a figyelmet.

7. Fej kiemelése a vízből: ismét egy kritikus pont. Kritikusnak minősítettük, mert a tanulók nagy százalékánál visszaesés történik. Vagy a két végtag harmonikus mozgása bomlik fel, vagy a lábtempó válik szabálytalanná. Itt iktattuk be az úszóöv használatát. Úszóövet az a tanuló kap, akinek jó volt az úszása vízbe tett fejjel, de a fejét nem tudta kiemelni a mozgás megváltozása nélkül.

8. Úszás úszóövvel a mélyvízben: az úszóövvel való folyamatos úszás azt célozza, hogy lehetőleg végig kell úszni a medencét, eközben maximum egy esetben lehet megpihenni. Ennél a fokozatnál a tanulási idő intervalluma 100—800 méter között jelentkezik. Az utóbbi táv leúszása így több oktatási órát igényel.

9. Úszás a mélyvízben: botot vezetve az úszó előtt — akinek ez biztonságérzetet ad — mivel bármikor megfoghatja azt.

10. Megállás a vízben taposó mozgással, majd újraindulás.

11. Talpas ugrás a vízbe, majd továbbúszás.

Jelenleg az előzőekben vázolt fokozatok alapján foglakozunk az úszás oktatásával, természetesen nyitva hagyva oktatásunk módszertani kérdéseit.

Megoldandó feladatként kezeljük a jövőben:

1. Hogyan foglalkozzunk a már úszni tudókkal,

2. Tanévenként milyen követelményszintet állítsunk az úszni tudók, és az úszást tanulókkal szemben.

Testnevelés — életközelben

1954 óta négyévenként megrendezik a nyugat-európai országok Nemzetközi Testnevelési Kongresszusát. A legutóbbi kongresszuson (1974. Magglingen) figyelemre méltó törekvéseket és javaslatokat vetettek fel a részt vevő országok szakemberei. A sokrétű témák sűrűjéből egyet emelünk ki, amely egyben az egész kongresszus mottójaként is szolgálhat: a testnevelés közelítése az élethez.

A sportszociológiai felmérésekkel megalapozott beszámolók egyértelműen rámutattak arra, hogy — különösen a felsőbb osztályos tanulóknál — a testnevelés módszerei felülvizsgálatra szorulnak. E fontos probléma egyik megoldásaként javasolták az előadók, hogy az iskolában több egyénileg választott sportolási lehetőséget kell biztosítani a tanulók számára, mint ami a hagyományos oktatás keretén belül rendelkezésre állt. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy tulajdonképpen az elmélet és a gyakorlat közelítéséről esett szó ezen a kongresszuson, vagyis a testnevelés céljának, feladatainak és módszereinek módosítása a modern társadalmi szükségleteknek megfelelően. A javaslatokon, az egyes eljárásokon ma még vitatkoznak — és vitatkozunk mi is — de az alaptörekvéssel már egyetértenek a szakemberek: korszerűbb testnevelésre van szükség, olyanra, amely egy egész életre megszeretteti és szokássá teszi a testmozgást. (*Egger K.*: „Sport in der Schule — Sport fürs Leben?" Jugend und Sport. 1974. 8. sz.)

T. F.

A futás az iskolai testnevelésben

TÁRNOK DEZSŐ

Az OM Testnevelési és Sportosztálya által bevezetett általános iskolai futómozgalom megindulása óta szélesebb körű felmérésre támaszkodó cikk még nem jelent meg ezzel kapcsolatban a szaklapokban.

Mivel szakedzői dolgozatom — bár témája nem az iskolai futóképesség fejlesztése — felmérési anyagát 200 fő általános iskolai tanulón végeztem, és a testnevelési óra futóanyagát is munkahipotézisem szerint rendszereztem, az itt levont következtetések alkalmazását hasznosnak tartom az iskolai testnevelésben is. Maguk a jegyzőkönyvek, illetve az összefoglaló táblázatok és grafikonok több oldalt tennének ki, így ezek ismertetésétől eltekintek. A kutatási anyag első mérési sorát és a belőle levont következtetések ismertetését a TF Tudományos Diákköri Konferenciáján végeztem 1976-ban. A második mérési sor és a végkövetkeztetések ismertetésére szakedzői dolgozatomban kerül sor.

Ahhoz, hogy az edzéselméletben kialakult rendszereket alkalmazhassuk a testnevelési órán, először a sportedzés és a testnevelés órai futás lehetőségei közti különbséget kell tisztázni. Eszerint:

1. A testnevelési óra időben behatárolt (a főrész időtartama maximum 25—30 perc).
2. — Tanterv előírása kötelező, így alkalmazkodni kell a tantervhez; a tanterv meghatározza a rövidtávú és a hosszú távú felmérést; a felkészülésnél alkalmazott futótávok választhatók;
   — változó a hosszú távú időbeosztás, más óraszámmal dolgozik a tagozatos és nem tagozatos osztály, illetve a választott sportág miatt atlétikára fordítható óraszám is befolyásol.
3. A személyi adottságok is mások:
   — az iskola heterogénabb emberanyaggal dolgozik (mind hozzáállásban, mind képességben);
   — szülők véleménye nem előre meghatározott (szülői ellenszenv az intenzív futással szemben);
   — igazgató és pedagógus kollektíva hozzáállása sokat segíthet;
   — több emberrel, többféle sportágban kell egyszerre foglalkozni.
4. Pályaellátottság problémát jelenthet.
5. Időjárás az edzést erősebben befolyásolja.

Ezen tényezők figyelembevételével kisebb terhelésű és kevésbé konkrét lehet a tervezés az atlétikai futóedzésekhez képest.

A felmérés rövid leírása és eredményei

Négy tagozatos és három nem tagozatos osztály összesen 200 tanulóját mértem fel repülőrajtos 10, 20, 25, 30, illetve rámozdulásos 60, 100, 150, 300, 600 m-es kötelező felmérési távokon. Megmértem még testsúlyukat, testmagasságukat, vitálkapacitásukat, számoltam még *testsúly/testmagasság*-indexüket. Kiszámítottam átlagsebességüket és százalékos sebességesésüket — 100%-nak a legnagyobb sebességű távot véve — számoltattam az eredmények átlagát, szórását, varianciáját, a különböző távok időeredményeinek, illetve sebességeinek a korrelációját testméretekkel. A mért eredményeket nemek és iskolaéletkori csoportok szerint csoportosítottam. A számításokat számítógéppel végeztettem és végeztem, az adatok nagy számára és a számítás időtartamára való tekintettel. A varianciát Hartman táblázata szerint ellenőrizve megállapítottam, *hogy a levont következtetések érvényesek a nemzetközileg elfogadott tudományos követelmények szerint, tehát a megengedett értéken belüli a variancia.*

A méréseket 2 alkalommal végeztem el. Az első mérést az iskolaév elején (elvileg edzetlen állapotban), a második mérést iskolaév vé-

gén, júniusban, az alább leírt edzésrendszer elvégzése után.

November közepéig az edzésmunkát rövid résztávos jelleggel végeztettem, majd a várható eredmény tudatában hosszú résztávosra módosítottam, mely megfelelt részkövetkeztetésemnek. Az eredeti és a későbbi módszer alapja a Futóedzés c. módszertani tájékoztató volt, amely felnőtt versenyzők futóteljesítményének számítógépes elemzési eredményeit foglalta össze.

Az első vizsgálatom eredményeként megállapítottam, hogy 100—600 m-ig gazdaságos a résztávos futóedzést alkalmazni, ebben az életkorban legcélszerűbbnek látszó táv 100—150 m, a számítógépes program pedig alkalmazható ebben az életkori csoportban más ismétlésszámmal és távkínálattal. Novembertől ennek megfelelően módosítottam edzésrendszeremet. Ezentúl heti 2 alkalommal 2—4-szer, később 3—6 × 100—150 m-es futást, 2—3 alkalommal 2 × 600 m-es futást (felkészülési időszakban) az elsőt könnyedén, a másodikat időre futva végeztettem.

Az iskolai versenyidőszak kezdetétől, illetve az első versenyek tanulságaként hetente 1—3-szori rajtgyakorlatot 10—30 m-ig végeztettem, illetve minden osztály havonta 2-szer futotta le a kötelező felmérési távot. A túlzottan hideg időben fogyasztó és félperces fogóval pótoltam a szabadtéri futást, illetve kellemes időben vezetésemmel 3000 m körüli kocogó, illetve fartlek-futást végeztettem hetente egyszer a 6. és 7. osztályokban, a kisebbeknek kéthetente egyszer 2000 m-t és fartlek-futást vezettem.

Második felmérésemet ugyanazon távokon végeztem, illetve a testméreti adatokkal számított korrelációját a futótávokkal kihagytam, mivel első felmérésemnél meggyőződtem ezek felesleges voltáról. Második felmérésem sebességesési görbéje még nem készült el, mivel előtte még a %-os fejlődést is ki szeretném számítani, de az összesítő táblázat alapján várható, hogy a %-os sebességesési görbe minden életkorban megközelítőleg egyezni fog a felnőttekével. Ennek a megállapításomnak — ha így lesz — az elemzése nem ennek a cikknek a feladata.

Az összesítő táblázat azonban elkészült, és a nagy fejlődés, amely nemcsak a mért időben, hanem a hosszabb távokon történő sebességvisszaesés %-os értékének csökkenésében is megmutatkozott, meggyőzött módszerem helyességéről, amelyet az eddigi tapasztalatok összesítésével a következőképpen foglalhatok össze egyszerűsítve, és alapelvként lefektetve: *az évi folyamatos futóállóképességfejlesztést nem szabad megszakítani.*

Szeptember: az Atlétika c. folyóiratban megjelent 1976 évi V. szám szerinti szoktatás a futáshoz minden testnevelés órán.

Október: 2 perc kocogás, bemelegítésnél, főrészben 1 × 600 m. A hónap végéig el kell érni heti 2 alkalommal egy órán belüli 2 × 600 m-t, az elsőt könnyedén, a másodikat időellenőrzéssel kb. 92%-os erőbevetéssel lefutva.

November: Hideg idő, járványveszély miatt. heti egyszer fartlek 2000 m körül, közben sétával. Legalább 3 hetenként kétszer kell végezni, ha a képességeket szinten akarjuk tartani.

December, Január, Február: Időjárástól függően félperces és fogyasztó fogó, illetve 2 × 5—10 körös teremfutás (9,5 × 18 m-es terem) hetente egyszer, a kötelező felmérési időpontokban teremfartlek (1 kör kocogás, 1 kör vágta) 20 kör vagy annál több. Kiegészítés fogójátékokkal, váltóversenyekkel a tanulók kedvtelensége esetén. Ezeket az órákat mindig játékkal kiegészítve tartottam fele futás, fele játék aránynyal.

Március: Október hónapnak megfelelően, hónap végén 3—4 × 300 m visszasétálással 85% erőbefektetéssel.

Április: 2 × 600 m-es és 3—4 × 300 m-es edzés váltogatva. Utolsó héten 5—6 × 150 m 85%-kal vagy 95%-kal 1—2-szer.

Május: 3—4×150 m, ebből egy 98%-os és hetente egyszer 2×600 m-es variáció. A hónap 3. hetétől 80—100 m-es vágták 2×98%-ra időnként hosszú résztáv.

Június: Az órai terhelés a versenyekre való felkészüléshez alkalmazkodjon, nagyobb súlyt kaphatnak a rajtgyakorlatok, hosszabb résztávok saját elképzelés szerint.

A külön megemlített alkalmakat kivéve a havonkénti kétszeri felmérési futás nem maradhat ki. Az edzésrendszert kiegészítve minden nem torna anyagú órán végeztettem futást magas térdemeléssel, sarokemeléssel, indiánszökdelést, ugró- és futólépést, repülővágtát a bevezető részben.

Megpróbáltam a modern futóképesség-fejlesztés terhelését és időbeosztását heti 3 órás, a szabadon választható óraszámkeretet atlétikára szánó osztályra tervezni kevésbé konkrétan. Tagozatos osztályban ez kevés, de az elvek betarthatók. Az edzésterv a csak testnevelési órán futó tanulókra vonatkozik, nyáron is sportoló tanulókra nem. Az edzésrendszer a DSK versenyekre való felkészülést és a nagyobb futó-állóképesség gazdaságosabb megszerzését célozza modern eszközökkel.

Felmerülhet a kérdés, hogy egysíkúvá váltak-e az órák, illetve a futás túlsúlyba került-e?

Ha jobban megfigyeljük, heti 1—2 alkalommal szerepel futás az óra főrészében, és akkor sem veszi igénybe az egész órát, télen hetente egyszer volt futó-, illetve játékóra, hisz a tornaanyagot is el kellett sajátíttatni. A havi kétszeri felmérési napon az óra többi részén pihenhettek, vagy önként játszhattak a tanulók az önértékelő lapok kitöltése után. Télen a futóóra mindig a játékórával együtt szerepelt, mivel egyébként is célszerű szervezetileg is a teremben a rendezést nem igénylő sportok összevonása, nem beszélve a pszichikai előnyökről. Futócentrikusságom ellen szól az is, hogy az úttörőolimpia versenyein kb. egyforma pontszámot értek el az ügyességi és a futószámokban tanulóim, míg az országos döntőn ügyességi atléta szerepelt jól. A kötelező felmérést kivéve a gyakorlatokat mindig csoportonként végeztettem.

Leghosszabb időt igénylő terhelés az 5×150 m-es futás, mivel a pihenő sétákkal 2—3 percet kell számolni távonként. Ez esetben az osztályt két csoportra osztottam, egyik csoport a futóedzést végzi, míg a másik csoport újabb 3 részre osztva a kislabdahajítást és a távolugrást, valamint a magasugrást gyakorolja, illetve egy helyen oktatok, másik két helyen gyakorlás folyik, amikor pedig mindhárom helyen gyakorolnak, akkor végzem az időellenőrzéseket. A főrész felénél történik a két csoport cseréje, az előbb futó csapat szintén három részre oszlik. A többi esetben mindig a futás, illetve a többi gyakorlás időigényéhez szabtam a cserék időpontját. Ez a rendszer kezdetben sok energiát vesz igénybe, és állandó csoportokat feltételez megfelelő csoportparancsnokokkal. Ez a rendszer előnyösen hat az ügyességi versenyszámokra is, hisz 4—5 gyerek jut egy-egy gyakorlóhelyre, sűrűbben kerülnek sorra, könnyebben korrigálják rontott mozgásaikat. A fentebb leírt óratípus a legfeszítettebb időbeosztású, és az egyetlen, amelyben nem jut idő játékra, viszont az utána következő órát mindig játékra szántam rendes munka esetén, és ezt a gyerekekkel tudatosítottam is.

Kritika érhet még a túlságosan hosszú résztávok alkalmazásáért. Ezt saját kutatásom eredményeként javaslom, melynek bővebb ismertetése remélem meggyőzi majd a kétkedőket. Ennek ellenére valóban van egy buktató a vágtaszámoknál, amit az első versenyeken meg is éreztem. Ez pedig az, hogy a rajt oktatását külön mindentől független technikai számként követeli meg, épp úgy oktatni kell, mint a kislabdahajítást vagy a magasugrást. Eleinte meglepően gyenge eredményt produkáltak tanulóim a rajtos felméréseken, mivel a rajtot 3 órán át vettem ősszel. Utána játékos gyorsindulási versenyekkel akartam megoldani a vágtafutás rajtját. Nem vált be! A rajthelyzetben történő gyors reagálást, a rajthelyzet helyes felvételét külön technikai számként kell itt oktatni, mivel nem természetes velejárója az edzésnek, mint pl. a 40—60 m-es versenyszerű futások végtagmunkájánál.

A hosszú résztávok mellett szól, hogy a matematikai elemzés azt mutatta ki, hogy kb. 100—300 m közötti résztávok lefutása a vágtakészségnek és a középtávú állóképességnek egyaránt használt, tehát sem a jó vágtakészségű, sem a távfutókészségű sportolók finomabb felkészítését nem akadályozza.

Mivel a testnevelésórán a fegyelmi és egyéb szempontok figyelembevételével differenciált futóképesség-fejlesztés bevezetése nehezen képzelhető el; legjobb megoldásnak ez a „távkompromisszum" látszik, mely módot ad a legkülönfélébb képességű tanulóknak is képességeik maximális kifejlesztésére. A képesség szerinti differenciált képességfejlesztés feladatát a sportköri foglalkozáson vagy az egyesületi edzésen oldhatják meg testnevelők és edzők, a testnevelésórán nyert szélesebb alapokról.

Nem tudtam kitérni minden szervezési és egyéb problémára, illetve arra, hogy hogyan alkalmazható a rendszer labdajátékra orientált órabeosztásnál, de rugalmasan ott is felhasználható ez az edzésbeosztás, természetesen hetente kevesebb alkalommal, de *feltétlenül folyamatosan!*

Edzésrendszeremben biztosan akadnak hibák, mivel a felsorolt korlátok közé szinte lehetetlen egy mai modern felkészítést besűríteni, de a magyar atlétika jelenlegi állapota feltétlenül megköveteli az előrelépést a testnevelésórán is. Cikkem témája az iskolai futófelkészítés volt, nem pedig kutatásom ismertetése, ez meghatározta az erre szánt rész terjedelmét és színvonalát is.

Tanterv — változatos módszerekkel

A szerző, *J. Bíró* egy angol középiskolában szerzett tapasztalatát írja le, melyeket a tanterv megvalósítása terén szerzett. Abból indul ki, hogy a tanterv „annyit ér, amennyit megvalósítanak belőle" és a realizálás elsősorban az alkalmazott módszerek hatékonyságától függ. Alapelvként hangsúlyozza: a változatosságot, a helyi körülményekhez való ötletes alkalmazkodást és az alkotó kísérletezést. Az egyik figyelemreméltó kísérlete például az volt a szerzőnek, hogy az iskolában meghirdetett program szerint szabadon választhattak a diákok, hogy kiscsoportos testnevelésen (kb. 20—25 fő) vesznek-e részt, vagy pedig nagy létszámú (kb. 40 fő) osztályba járnak. Mindkét esetben elsődleges feladat a tanulók aktivizálása, melyet a szerző szerint úgy lehet elérni, hogy az alapgyakorlatok mellett nagy teret biztosítunk a szabad, önálló, ún. heurisztikus testmozgásnak. Az ilyen „diákok által kezdeményezett" órán az élethez közelebb álló szituációk hozhatók létre, jobban lehet alkalmazkodni a személyiség sajátosságaihoz, szorosabb kapcsolatot lehet teremteni a tanuló és tanuló, valamint tanár és diák között. Nem utolsósorban pedig: jól érzik magukat az órán a gyerekek... ez viszont közismerten igen jelentős motivációs bázis. A cikkíró foglalkozik még a Középiskolás Fesztiválok (középiskolai sportbajnokságok) és az egyes iskolák közötti versenyek hasznosságával. Végül pedig rámutat az otthoni testnevelés előnyeire, melynek a következő kritériumait emeli ki:

a) a testgyakorlatoknak veszélyteleneknek kell lenni;
b) az életkornak megfelelőek legyenek;
c) a gyakorlatok végzéséhez szükséges alapvető képességek, készségek már kialakuljanak;
d) a legfontosabb eszközök, felszerelések rendelkezésre álljanak. (Gymnasion, 1972. 3. sz.)

T. F.

Testoktatás vagy testnevelés?

Ezt a számunkra kissé szokatlan kérdést *L. M. Albertson* teszi fel abban a tanulmányában, melyben egy új testnevelési modell lehetőségeit vizsgálja. Szerinte a régi típusú „testoktatás" a következő alapelvekből indult ki:

1. a tanulót kényszeríteni kell a testnevelésre;
2. a tanulókat külsőleg kell motiválni: osztályzattal, pontozással, jutalmazással vagy büntetéssel;
3. mindenben a testnevelőnek kell dönteni a tanuló helyett.

Ezzel szemben a valódi testnevelés axiómái a következők:

1. a tanuló érdekelt saját testnevelési élményeiben;
2. a tanulók természettől fogva önmotiváltak;
3. a tanulók képesek arra, hogy személyes felelősséget vállaljanak a döntési folyamatban;
4. a tanulóknak nevelésre van szükségük azon készségek elsajátításához, hogy ésszerű döntéseket tudjanak hozni. Ez a testnevelés — a szerző szerint — az önirányított, önbizalommal rendelkező egyének kialakítását szolgálja.

Albertson úgy véli, hogy a függőségi viszony (a tanuló teljes mértékben a testnevelőtől függ) felelőtlenné teszi a testnevelésben részt vevőket míg a függetlenség felelősséget. Az általa javasolt modellben a tanterv feloszlik három részre: 1. alapvető gyakorlatok, 2. alternatívák, 3. tetszés szerintiek.

Az első szakaszban az alapvető gyakorlatok érthetően nagyobb teret kapnak, ezek lehetnek: egy csoport számára szükségesek és az egyes egyénekre szabottak. Az alternatívák azt jelentik, hogy bizonyos választást végezhet a tanév során a tanuló, lehetőséget kap a döntésre, és így nő a felelőssége is. Az alternatívák teljesítése után a tanulónak lehetősége van tetszés szerint választani a testgyakorlatok között, melyek lehetnek pusztán rekreációs jellegűek vagy versenyszerűek.

(Megjegyzés: a polgári társadalmak — különösen az angliai — sajátos iskolarendszeréből, a magániskolák közötti konkurrenciából fakadó erősen individuális testnevelési tantervekkel és modellekkel szemben bizonyos fenntartásokkal kell élnünk. Így kétségtelen, hogy az e lapszámunkban ismertetett cikkek egyes megállapításai is vitathatók. Egy nagyon lényeges szempontra azonban ráirányítják ezek az írások a figyelmünket. Nevezetesen az — általunk is ismert, de néha elhanyagolt — egyéni bánásmód elvére, az önmotivációra, az érzelemgazdag, változatos, szórakoztató testnevelési órák fontosságára. Meggyőződésünk szerint, ha mi azt akarjuk elérni, hogy tanulóink értelmes belátás alapján, szívvel-lélekkel vegyenek részt a testnevelési órákon, akkor több szabad teret, választási lehetőséget kell biztosítanunk számukra. L. von Bertalanffy — a rendszerelmélet egyik kidolgozója — írja: „értékek csak olyan dolgok, nagy cselekedetek lehetnek, amelyeket kiválasztottak és amelyek kívánatosak az egyén és a társadalom számára". Választás — vagy legalább a választás látszata — nélkül általában csak kényszerérzéssel kísérve végzi a tanuló a gyakorlatokat, értékké válhat viszont ha abba beleszólása, döntési joga és így felelőssége is van. Természetesen az ilyenfajta testnevelés kialakítása nem megy máról holnapra, de mondanunk sem kell, hogy a szocialista elvekre épülő közoktatási rendszer, a marxista pedagógia kedvező talaja lehet az ilyen jellegű kísérletezéseknek.)

T. F.

Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése

(Tankönyvkiadó, Bp., 1975. 314 old.)

A Tankönyvkiadó a fenti címen gyakorlati kézikönyvet jelentetett meg. A könyvet az Oktatási Minisztérium rendeletére orvosokból, iskolai gyógytestnevelő tanárokból és kórházi gyógytornászokból álló munkaközösség készítette. Régen várt segédkönyv került kiadásra, mely nemcsak összefoglalja az iskolai gyógytestnevelő tanárok számára szükséges tudnivalókat, hanem hasznosan ki is egészíti az orvostudomány körébe vágó ismeretekkel. Röviden és világosan írja le azokat a betegségeket és elváltozásokat, amelyekkel munkájuk során az iskolai gyógytestnevelő tanárok találkozhatnak, emellett betekintést nyújt a kórházi gyógytestnevelők munkájába is.

A segédkönyv azonban nem határolja el az egyes szakterületeket, pedig ideje volna már az ezzel kapcsolatos vitákat lezárni. A köztudatban ugyanis az iskolai gyógytestnevelést ma is gyakran összekeverik a kórházi gyógytornával, sőt még a gyógypedagógiával is. A testnevelés harmadik kategóriájába beosztott tanulók ezért nem szeretik, sőt szégyellik a „gyógytornás" kifejezést, nem is egészen alaptalanul. Az új tanterv során jó lenne a III. testnevelési kategóriát „speciális tornának" elnevezni. A kórházi gyógytornát erre kiképzett gyógytornászok vezetik; célja és emberanyaga egészen más, mint az iskolai gyógytestnevelésé, annak ellenére, hogy a feladatok és a gyakorlatok bizonyos területeken találkoznak. Az iskolák tanulóinak gyógytestnevelését azonban főiskolát végzett testnevelő tanárok vezetik, és hatáskörükbe nemcsak a testi deformitások tartoznak. A területek elhatárolása azért is kívánatos, mert az új segédkönyvbe sok kitűnő leírás mellett olyan gyakorlatok is bekerültek, amelyek az iskolai gyógytestnevelésben sohasem fordulnak elő. Ezzel szemben pl. a belgyógyászati torna gyakorlatanyaga aránylag kevés helyet kapott, pedig az is hozzátartozik a gyógytestnevelő tanárok profiljához. A segédkönyv azonban így is hézagpótló, nagy jelentőségű kiadvány, jelentős mértékben segíti az iskolai gyógytestnevelő tanárok munkáját.

Kálmánchey Tiborné

Dr. Nádori László:

Az edzés elmélete és módszertana

(Testnevelési Főiskolai Tankönyv)

[Sport, Bp., 1976. 255. o.]

Ez a könyv a szerző 1972-ben megjelent 236 oldalas munkájának átdolgozott és bővített új kiadása. A könyv a Testnevelési Főiskola tankönyve, de mindenki számára hozzáférhető, mert szakkönyvként is megjelent.

A könyv anyaga nyolc részre tagozódik: általános rész, erőnlét technika, taktika, versenyzés, az edzés tervezése, a sportbeli felkészülés szakaszai és az akklimatizáció.

A testnevelési és sporttudományok alakulása és fejlődése közvetlenül a szemünk előtt történik. Az edzéselmélet az utolsó évtizedekben alakult ki. Ezért természetes, hogy az edzéselmélet tan- és szakkönyve ugyanaz a munka. Ez azonban a szerzőnek kettős feladatot ad. Az edzéselmélet anyagát, kérdéseit a teljesség igényével kell vizsgálnia, ugyanakkor tárgyalásának didaktikai szempontokat is figyelembe kell vennie.

Pedagógiai szempontból is szerencsés volt az új kiadásban a tagolás formáját megváltoztatni, és egységessé tenni. Az anyag decimális tagolása jelentősen megkönnyíti a tájékozódást, az egyes részek közötti jobb kapcsolat megteremtését, de ez a tagolási mód mutatja meg a leendő tanároknak azt is, milyen a korszerű tudományos munka felépítése, tárgyalási módja.

Az edzéselmélet fiatal tudományág. Ezért természetes, hogy sokszor még az alapkérdések sincsenek kellően tisztázva. Didaktikai szempontból érzem elsősorban követendőnek azt a módot, ahogyan a szerző ezeket a nehézségeket megoldja: a hiányosságokat, nehézségeket kendőzetlenül leírja. Jó példa erre a következő: „Vita folyik arról, hogy az erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság és ügyesség milyen fogalom alá tartozik. Egyes szerzők (Zaciorszkij) fizikai képességeknek, mások (Fetz) mozgástulajdonságoknak nevezik ezeket. Ugyanakkor a Nemzetközi Dokumentációs és Információs Iroda (BIDI) kiadásában megjelenő értelmező szótár egyik gyűjtőfogalmat sem alkalmazza az erő, állóképesség stb. megnevezésére. Mi a hagyományos, közismert változatot — a fizikai képességek elnevezést — alkalmazzuk. Szinonim fogalomként kezeljük azonban a mozgástulajdonsággal addig, amíg ebben a kérdésben nem alakul ki egyértelmű álláspont. Azért kellett így döntenünk, hogy kiküszöböljük a különböző nyelvterületeken használt elnevezések zavaró hatását." (76. o.)

A tárgyalásnak ez a módja nemcsak a tudományos vizsgálat elkerülhetetlen módszere, hanem a tanulóknak megmutatja, kiemeli azokat a nehézségeket és hiányosságokat, amelyeket éppen nekik kell majd kiegészíteni, pótolni. A szerző az anyag továbbfejlesztéséhez kéri is kollégái segítségét a mű előszavában.

A tudományos nyelv megköveteli, hogy fogalmai, kifejezései között „idegen szavak" is legyenek. Ez elkerülhetetlen. Az idegen szavakat diákkorban kell megtanulni, elsajátítani a leendő testnevelő tanároknak, edzőknek, sportvezetőknek. Sokat segítene az, elsősorban a könyv tankönyvi változatában, ha az idegen szavak és kifejezések magyar megfelelői és kiejtése is meglennének.

A könyv az edzés és teljesítményfokozás kérdéseit elsősorban az élsport szemszögéből vizsgálja. Mégis ott a helye minden testnevelő tanár asztalán is, hiszen az edzés és a teljesítményfokozás alapelvei és módszerei az iskolai testnevelésben és sportban is hasznosíthatók.

N. S.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 4/1976

Dr. Tamás Nagy: Über die neuen Lehrpläne (IV.) 97
István Farmosi: Körperbau der sporttreiben den und nicht sporttreibenden Schüler ... 106
László Honfi: Die Völligkeit des Körpers 7—18-jähriger ungarischer Schüler 110
Tiborné Kálmánchey: Die Lage und die Rolle der Heilgymnastik in der körperlichen und mentalhygienischen Erziehung 113
Lajos Nádasi: Neue Bewegungsspiele 116
Józsefné Alaxai: Erfahrungen des Schwimmunterrichts bei Schülerinnen (15—18 Jahre) 120
Dezső Tárnok: Laufen in dem Sportunterricht 123

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 4 1976 г.

Д-р Тамаш Надь: О новых учебных программах (IV) 97
Иштван Фармоши: Телосложение учащихся занимающихся и не занимающихся спортом 106
Ласло Хонфи: Полнота тела у венгерских учащихся 7—18 лет 110
Тиборнэ Калманцеи: Положение и роль лечебной гимнастики в физическом воспитании и доховной гигиене в школе 113
Лайош Надаши: Новые подвижные игры ... 116
Йожефнэ Алаксаи: Опыт обучения плаванию ученицам средней школы 120
Дежё Тарнок: Бег в физическом воспитании в школе 123

ОБЗОР

3,50 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(1900 Budapest, József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,— Ft
fél évre 7,— Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: KHI 215—96162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX 25 824